

Fundamentele educației pozitive

Natacha Deery

CUVINTE PE CARE
SĂ NU LE SPUI
NICIODATĂ
COPILULUI TĂU

Comunică
cu blândete



LITERA

Fundamentele educației pozitive

Natacha Deery

CUVINTE PE CARE
SĂ NU LE SPUI
NICIODATĂ
COPILULUI TĂU

Comunică
cu blândete



LITERA

*Les clés de l'éducation positive
Ces phrases à ne jamais dire à son enfant!*

Natacha Deery

Copyright © 2018 Larousse

Editori: Isabelle Jeuge-Maynard și Ghislaine Stora
Director editorial: Aurélie Starckmann



Editura Litera

tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19

e-mail: contact@litera.ro

www.litera.ro

Cuvinte pe care să nu le spui niciodată copilului tău!

Natacha Deery

Copyright © 2021 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Traducere din limba franceză: Ioana Diaconu

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Gabriela Trăsculescu

Copertă: Andreea Apostol

Tehnoredactare și prepress: Bogdan Coscaru

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DEERY, NATACHA

Cuvinte pe care să nu le spui niciodată copilului tău / Natacha Deery;

trad. din lb. franceză de Ioana Diaconu. - București: Litera, 2021

ISBN 978-606-33-7273-5

ISBN EPUB 978-606-073-651-6

I. Diaconu, Ioana (trad.)

159.9

Fundamentele educației pozitive

Natacha Deery

CUVINTE PE CARE SĂ NU LE SPUI NICIODATĂ COPILULUI TĂU !

Comunicăm cu blândete!

Ilustrații: Vanessa Robidou

Traducere din limba franceză: Ioana Diaconu

LITERA
București

Cuprins

Preambul	6
Cunoașterea și gestionarea emoțiilor	
1. Dar vorbește odată! Ce ai?	8
2. Nu s-a întâmplat nimic, încetează imediat!	10
3. Ești ridicol!	12
4. Nu las lumina aprinsă, trebuie să dormi!	14
5. Nu mai sta tot timpul lipit de mine!	16
6. Ești prea sensibil!	18
7. Dar nu-ți face griji!	20
8. Nu te mai purta ca un bebeluș, ieșim doar pentru câteva ore!	22
Stima de sine și atașamentul	
9. Ești de-a dreptul insuportabil!	24
10. Spune-i lui tati/mami ce-ai făcut azi-dimineață!	26
11. Fie, fă ce vrei, până la urmă, mi-e indiferent!	28
12. Încetează odată să te smiorcăi!	31
13. Lasă-mă în pace!	32
14. Dacă nu faci asta, nu o să te mai iubesc!	33
15. Nu este nicio tragedie, vei mai trăi și altele!	34
16. Ar trebui să te bucore venirea pe lume a frățiorului/surioarei tale!	36
17. E rușinos să mai faci pipi în pat la vârsta ta!	38
18. Vei vedea, viața nu-i ușoară!	39
19. Fii mai realist!	40

20. Asta este, punct!	42
21. Nu înțelegi nimic, ce ai? Ești prost?	44
22. După toate sacrificiile pe care le-am făcut pentru tine!	46
23. Nu poți fi și tu ca fratele tău/sora ta?	48
24. Tu ești sportivul familiei!	50
25. Nu este rău, dar se putea și mai bine!	51
26. Nu ești în stare, așa-i?	52
27. Eu, la vârsta ta, eram capabil să fac astfel de lucruri!	54
28. Învățătura nu este pentru tine!	56
29. Devii un elev mediocru!	58
30. Și ceilalți cât au luat?	59
31. Ai grijă, o să te îngrași!	60
32. Mănâncă, n-ai de ales!	61
33. Nu atinge, este murdar!	62
34. Să nu ai niciodată încredere în ceilalți!	63
35. Fă un efort, vorbește cu ceilalți!	64
36. Nu mai plânge, mai bine joacă-te pe telefonul meu!	66
37. Ești dependent, ajunge!	68
38. Nu o vom scoate la capăt!	70
39. Băieții/fetele nu fac asta!	72
40. Mama/tata nu mă mai iubește, o să plece!	73
41. Spune-i tatălui tău/mamei tale că...	74
42. Tata/mama are nevoie de tine	76
43. Ești exact ca tatăl tău/mama ta!	77
44. Acum, tu trebuie să ai grijă de mama/tata!	78

Preambul

Știința comunicării cu un copil

Comunicarea cu un copil este, uneori, o adevărată provocare! Creierul copilului nu e complet dezvoltat. În consecință, este indispensabil să te adaptezi la nivelul său de dezvoltare, asigurându-te totodată că pui în mișcare anumite mecanisme care-l vor ajuta să facă mai bine față încercărilor vieții.

Această carte, bineînțeles, nu pretinde că oferă toate răspunsurile la întrebările legate de propriul copil. În schimb, se concentrează, mai modest, asupra acelor fraze aparent neînsemnate și inofensive pe care mulți părinți le adresează copiilor lor. Propunem aici alternative, oferind lămuriri cu privire la motivele pentru care aceste vorbe „nu se spun” și sugerând strategii concrete și sfaturi pentru a facilita dezvoltarea completă a copilului tău.

În această lucrare vei găsi, așadar, fraze clasificate pe rubrici, în funcție de situație, începând cu câteva noțiuni principale: cunoașterea și gestionarea emoțiilor, stima de sine și atașamentul ca formă de protecție. Urmează o parte care se referă la dezvoltare și la socializare. În final, vor fi prezentate expresii rostite frecvent în situații familiale dificile, împreună cu eventuale reformulări, activități și tehnici care să te învețe să gestionezi anumite provocări ale vieții într-un mod pozitiv.

Știința afirmațiilor pozitive

Învățând să faci afirmații pozitive, îl ajuți pe copil să adopte mai ușor comportamentul dorit. Aceasta este o tehnică foarte simplă, dar care dă rezultate bune.

Cum se procedează

Obiectivul final rămâne același, și anume schimbarea modului de exprimare! Adoptând o atitudine pozitivă în procesul de disciplinare a copilului, vei evita manifestarea sub diverse forme a comportamentului de sfidare, care te-ar putea epuiza, în cele din urmă. În tabelul de mai jos, vei găsi exemple de exprimare care transformă interdicțiile în afirmații pozitive.

Activitate: Antrenează-te să faci afirmații pozitive!

EVITĂ SĂ SPUI...	PREFERĂ, ÎN SCHIMB
Nu fugi!	Mergi încet!
Nu țipa!	Vorbește încet!
Nu te ridica în picioare pe scaun!	Stai jos, te rog, ca să te știu în siguranță.

Luând drept model exemplele din tabel, găsește și alte interdicții pe care le adresezi deseori copiilor tăi și reformulează-le într-un mod pozitiv! Cu puțin antrenament, va deveni un reflex. Nu se pune problema să renunți la autoritatea ta, dimpotrivă; e vorba pur și simplu să înveți o tehnică prin intermediul căreia vei avea șanse mai mari să obții rezultatul dorit.

Astfel, îți vei putea păstra energia pentru acele momente inevitabile în care situațiile sunt mai delicate și în care va trebui să impui anumite limite și să faci față conflictelor. Vei găsi în această carte și alte sfaturi asemănătoare, dar, deocamdată, începe cu lucrurile simple!

Acum e rândul tău!

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Nimeni nu este perfect!

Niciun părinte nu este perfect, cu toții facem greșeli. A fi părinte se învață, la fel ca alte lucruri. Cu puțină reflecție și practică, toți ne putem ameliora modul de a acționa. Toate propunerile din cartea de față se bazează pe numeroase discuții cu părinți și copii de toate vârstele.

1. Dar vorbește odată! Ce ai?

Totul merge atât de bine, când, deodată, aparent fără niciun motiv, copilul tău este copleșit de o emoție de neînțeles: tristețe, frică sau furie. Plânge ori este îmbufnat, refuză să comunice și nu se liniștește. Reacțiile lui ți se par ridicole și te simți depășit! În ciuda eforturilor și a bunăvoinței tale, nu se schimbă nimic. Ce bine ar fi să poată explica, pur și simplu! „Dar vorbește odată! Ce ai?” Insiști, și în zadar! Se închide în el și tace, sau țipă și plânge.

Regula de bază

Respiră adânc, păstrează-ți calmul, nu cere explicații pe care copilul tău nu este în stare să ți le dea deocamdată! Comportamentul său reflectă o stare emoțională pe care ai vrea s-o înțelegi, dar nu ajută la nimic să te enervezi pentru a obține un răspuns, și n-ai face, cu siguranță, decât să agravezi situația.

De ce are acest comportament?

Dacă copilul tău nu-ți oferă niciun motiv, atunci înseamnă, deseori, că nici el nu înțelege ce anume i-a declanșat emoțiile. Propriile tale emoții din copilărie sunt acum foarte îndepărtate, dar gândește-te la dificultatea pe care o întâmpini uneori, chiar și în prezent, în a-ți înțelege mecanismele emoționale... Nivelul de dezvoltare al copilului tău nu-i permite încă să-și înțeleagă resorturile emoționale, acesta nepuțând să identifice întotdeauna cauzele

comportamentului său; el descoperă situațiile pe măsură ce acestea se ivesc și nu poate încă să le pună în cuvinte. Tu, ca adult, trebuie să-l ghidezi, ca să învețe să înțeleagă mai bine și să exprime ceea ce nu este în regulă. Cel mai bun demers constă în a-l încuraja să vorbească, dar, în funcție de copil și de situație, nu este întotdeauna ușor.



ÎMI RECUNOSC EMOȚIILE

Alege dintr-o carte pentru copii cu ilustrații sau de pe internet imagini cu personaje sau animale care exprimă o emoție. Roagă-l pe copilul tău să selecteze o imagine și fă-l să vorbească despre legătura dintre emoția personajului și posibilele cauze. Apoi, alege o imagine care să corespundă emoției trăite recent de copilul tău. Începe un dialog cu el pentru a-l ajuta să înțeleagă ce s-a întâmplat. Astfel, prin intermediul imaginilor și al personajelor, îi înlesnești verbalizarea emoțiilor. Efectuează aceste activități punctual, pentru a-l învăța să stabilească legături între situațiile-problemă și emoții!



SFATUL MEU

Lasă-i puțin timp! Așteaptă ca emoțiile să scadă în intensitate pentru a-l încuraja să se exprime! Odată ce emoția se atenuază, îl poți ajuta să o formuleze. Dacă nu reușește pe cale verbală, gândește-te la alternative, roagă-l să deseneze sau să scrie și folosește aceste materiale pentru a începe un dialog! Verbalizarea emoției îl va ajuta să-i reducă intensitatea data viitoare și, în continuare, să identifice o legătură între o anumită situație și emoția pe care aceasta o poate genera. Astfel, își va dezvolta progresiv inteligența emoțională.

Emoțiile noastre sunt reacții de adaptare comportamentală și fiziologică (plăcute sau neplăcute), provocate de situații care ne afectează direct. Fiecare dintre noi, copil sau adult, poate învăța să-și cunoască mai bine emoțiile, să-și înțeleagă mai bine și să-și regleze propriile mecanisme emoționale, precum și comportamentele pe care le declanșează, pentru a ajunge la un echilibru mai bun. Ceea ce numim **inteligență emoțională** este capacitatea de a recunoaște, de a înțelege și de a regla propriile emoții pentru a ne adapta la diferite situații; de asemenea, se referă la capacitatea de a înțelege emoțiile celorlalți și de a învăța să le facem față. Dezvoltându-i inteligența emoțională copilului tău, îi oferi, de fapt, o serie de „chei” pentru viitor.

2. Nu s-a întâmplat nimic, încetează imediat!

Vrei să-ți liniștești copilul, și este foarte bine, numai că încerci să minimizezi importanța evenimentului care i-a declanșat reacția emoțională. Nu e strategia potrivită. O astfel de frază, în realitate, poate da impresia că negi emoția sau frica pe care o simte. Or, copilul tău trăiește intens emoția pe care o manifestă, nu este capabil să înțeleagă ceea ce spui și, cu siguranță, nu va reacționa așa cum ai vrea tu.

Primul lucru pe care trebuie să-l faci este să încerci să-i atenuezi emoția.

O senzație tactilă este deseori o sursă de relaxare. Pentru a-ți calma copilul, într-o primă etapă, fă un gest liniștitor: de exemplu, pune-ți mâinile pe corpul lui, într-o zonă sensibilă la durere. Unui copil foarte mic, dă-i un „pupic

fermecat”, care îndepărtează toată suferința. Aceste gesturi și senzații, însoțite de cuvinte liniștitoare, vor contribui la diminuarea emoției fără a o nega. Astfel, se va putea purta mai ușor un dialog cu copilul, în încercarea de a afla cauzele supărării sale.

ȚINE CONT DE STADIILE DE DEZVOLTARE ALE COPILULUI TĂU

- Un copil foarte mic, care încă nu vorbește, explorează mediul înconjurător și învață mult prin imitație. Trebuie folosite propoziții simple și gesturi pentru a comunica cu el.
- Pe măsură ce crește, trebuie să-ți adaptezi comunicarea la capacitățile sale nou-apărute și să-l stimulezi fără să-i ceri imposibilul.
- Fiecare copil se dezvoltă într-un ritm propriu, dar, ca părinte, joci un rol important în susținerea dezvoltării motrice, senzoriale, sociale, afective și intelectuale a copilului tău.

1. PUPICI FERMECAȚI ȘI MĂINILE

Recurge la comunicarea nonverbală (tactilă, prin gesturi) pentru a-ți calma copilul, a-l face să se relaxeze și a-i scădea intensitatea emoțiilor, însoțindu-ți gesturile de vorbe liniștitoare, care să nu-i nege emoțiile (precum „O să fie bine” etc.). Aceasta este o primă etapă indispensabilă. După aceea, vei putea să-l întrebi ce s-a întâmplat și să-l ajuti să-și înțeleagă reacțiile în fața anumitor situații. În caz de anxietate, de frică sau de furie, când cauzele nu sunt întotdeauna ușor de identificat, prind bine activitățile de recunoaștere și de gestionare a emoțiilor, deoarece acestea te ajută să recunoști emoția, să înțelegi ce anume a declanșat-o, să o gestionezi mai bine, pentru a reacționa în conformitate cu vârsta copilului.

2. O COMUNICARE TACTILĂ PENTRU A ATENUA EMOTIILE

Spune-i copilului tău că-i vei alunga durerea, anxietatea sau frica cu ajutorul „pupicilor fermecați”. Atingerea îl va liniști și-l va ajuta să-și atenueze răspunsul emoțional. Astfel, încurajezi și verbalizarea. De asemenea, îl poți atinge cu mâinile: acest gest are un efect calmant și-l ajută pe copil să renunțe la impulsul de a reacționa și să se deschidă spre comunicare și dialog.

3. PORTRETUL MEU COLORAT

În cazul în care copilul tău este puțin mai mare, întâi redu-i intensitatea emoției folosind tehnicile de mai sus. După ce se calmează, oferă-i creioane colorate și întreabă-l ce culori asociază fiecărei emoții în parte. Apoi, roagă-l să deseneze momentul incidentului și fă-l să descopere progresiv ce anume i-a declanșat reacția. Desenul este un vector excelent pentru a angaja copilul în procesul exprimării și autodescoveririi.



3. Ești ridicol!

Acest tip de propoziție comună, asemenea celei de dinainte, neagă emoția copilului tău. Nu-l ajută să iasă din situația respectivă, ci transmite implicit mesajul că emoțiile care-l dau peste cap nu au, de fapt, importanță, că trebuie reprimare, ignorate, că nu au niciun fundament real. Or, este mult mai folositor să-l înveți să-și recunoască și să-și echilibreze emoțiile decât să și le nege.

la în serios emoțiile copilului tău! Fiecare copil are o sensibilitate aparte. El nu are doar nevoie să fie înțeles și calmat, ci și să-și dezvolte inteligența emoțională, să aibă răspunsuri adaptate la situațiile pe care le întâlnește. **Cu cât îi ignori mai mult emoțiile, cu atât crește riscul ca acestea să devină mai intense.** Nimeni nu este perfect, iar ca părinte, și tu trebuie să faci eforturi cu tine însuși pentru a-ți însuși un comportament pozitiv. În cazul în care copilul te vede țipând, aruncând obiecte, reacționând impulsiv, sunt mari șanse să procedeze la fel.

Dezvoltarea emoțională se face și prin imitare.

Cum se procedează

Străduiește-te să-ți canalizezi propriile emoții, să le exprimi în cuvinte, să le explici, iar copilul tău va avea tendința să se comporte în același fel. Asemenea demersuri de recunoaștere a emoțiilor, de verbalizare și, apoi, de o mai bună înțelegere a mecanismelor emoționale sunt niște lecții din care vei învăța și tu. Iar copilului tău îi vor garanta un echilibru mai bun pe viitor.

ACTIVITĂȚI

Învăț să-mi recunosc emoțiile

1. TABELUL ÎNVĂȚĂRII EMOȚIILOR

Întâi, arată-i copilului tău un chip din tabelul de mai jos! Apoi roagă-l să definească emoția corespunzătoare și situațiile în care aceasta poate fi simțită. Începe cu emoțiile de bază. Deschide un dialog împreună cu el, fă-l să verbalizeze, să facă asociații cu situații pe care el însuși le-a întâlnit. Explică-i în ce împrejurări se simt aceste emoții, dă-i exemple simple și concrete. Ulterior, această activitate va putea fi reluată cu materiale diferite (cărți ilustrate, autocolante etc.). Reprezintă un punct bun de pornire pentru sensibilizare și conștientizare.

RECUNOAȘTE	NUMEȘTE	ASOCIAZĂ CU O SITUAȚIE
	Frica	
	Furia	
	Bucuria	
	Tristețea	
	Surpriza	
	Dezgustul	

2. EMOȚIILE MELE ȘI CORPUL MEU

Reia materialele menționate mai sus (cărți ilustrate, autocolante etc.) în scopul identificării emoțiilor de bază. De data aceasta, lucrează asupra reacțiilor corporale legate de emoții, începând cu cele plăcute, trecând apoi la cele negative și la strategiile posibile pentru a le reduce intensitatea. Roagă-l pe copilul tău să formuleze câteva opțiuni.

EMOȚIA	CORPUL ȘI EMOȚIA	CUM SĂ PROCEDEZ...
Bucurie	Mă simt ușor, îmi vine să sar, să dansez...	Fac pași de dans.
Furie	Am un nod în gât, îmi este cald, mă doare burta, strâng din dinți, îmi contractez mușchii etc.	Iau o pernă, dau în ea, fac ghemotoace de hârtie și le arunc. Învăț să respir încet și adânc, ascultându-mi respirația...
Frică	Tremur, nu mai pot să mă mișc, inima îmi bate foarte repede...	Cer o îmbrățișare.
Tristețe	Nu mai am vlagă, plâng, nu am chef de joacă...	Iau o păpușă.

4. Nu las lumina aprinsă, trebuie să dormi!

Copilul tău are coșmaruri ori se teme de întuneric. Vrea să lase o lumină aprinsă ca să se simtă în largul lui. Nu-i nega această frică, nu-ți bate joc de ea, fiindcă nu vei face decât să-i amplifici neliniștea și, ca urmare, va avea un somn agitat, cu consecințe negative asupra sănătății sale. Trebuie găsită o soluție.

Discută cu el. Ce anume îl sperie? Reia activitățile referitoare la emoții, concentrează-te asupra fricii. Încearcă să-l faci să-ți spună de ce nu-i este frică ziua în camera lui, dar noaptea, da. **În cazul în care-i este teamă de întuneric, poți cumpăra o veioză mică;** aceasta va avea un efect calmant și-l va liniști.

SFATUL MEU : în cazul în care copilul tău are coșmaruri, ai grijă să instaurezi o rutină liniștitoare a mersului la culcare: în primul rând, fără smartphone, computer sau tabletă în camera lui. Mersul la culcare trebuie să aibă loc la aceeași oră. În funcție de preferința copilului, dă-i voie să asculte puțină muzică de relaxare, o poveste care-i place, sau să-și ia în pat, cu el, un obiect care-l liniștește.



Îmi desenez coșmarul și-l înving

Desenarea propriei emoții, conștientizarea și exprimarea acesteia vor contribui la diminuarea intensității ei. Ai grijă să efectuați această activitate în timpul zilei, cu mult înainte de momentul culcării, care trebuie să devină un ritual liniștitor.

Încurajează-ți copilul să-și exprime coșmarul prin desen. În continuare, ajută-l să-l modifice astfel încât să ajungă la un rezultat pozitiv (de exemplu, învinge monstrul). Fă legătura cu poveștile pe care le știe copilul tău, înscrie-i coșmarul într-o narațiune desenată sau povestită, care are un sfârșit fericit.



ATAȘAMENTUL CA FORMĂ DE PROTECȚIE

Atașamentul ca formă de protecție este acel sentiment declanșat de o atitudine părintească receptivă și sensibilă la nevoile copilului.

Acesta oferă o bază de siguranță pentru explorarea lumii. Existența unui mediu previzibil, apropierea fizică, starea de confort psihic a copilului aflat la o vârstă fragedă, toate acestea reprezintă bazele unui **atașament** ce îi conferă siguranță. Copilul care beneficiază de acest tip de atașament va fi mai autonom, va avea un sentiment mai dezvoltat de siguranță afectivă, va întâmpina mai puține dificultăți în a găsi sprijin la nevoie și va stabili mai ușor legături cu ceilalți. De asemenea, își va echilibra mai bine emoțiile.

Acest tip de atașament crește rezistența la stres și alimentează puterea de a o lua de la capăt.

Atașamentul ca formă de protecție, în mod cert, poate evolua de-a lungul vieții, însă bazele dobândite în fragedă copilărie rămân primordiale: copilăria este momentul-cheie al mecanismelor atașamentului. Un cămin primitor, în care copilul se simte în siguranță, iubit și acceptat așa cum este, favorizează dezvoltarea și păstrarea unei forme de atașament ce îi conferă siguranță.

Astfel, copilul va fi mai bine pregătit să facă față situațiilor dificile pe care va trebui să le depășească în viitor.

5. Nu mai sta tot timpul lipit de mine!

Copilul tău te urmează peste tot, se lipește de tine, nu este deloc independent și, uneori, este de-a dreptul enervant. Ai multe treburi de făcut, nu se poate așa, există un interval de timp pentru fiecare lucru, de ce nu înțelege?

În cazul în care copilul tău are nevoie tactile înseamnă că, pentru el, atingerea este o formă fundamentală de comunicare. Cât timp copilul nu este încă în stadiul de a comunica verbal și nu și-a dezvoltat limbajul, liniștea îi este dată de contactul fizic cu părinții săi. Încet-încet, va învăța să vorbească, în mod firesc, dar comunicarea tactilă rămâne primordială. Gesturile, mângăierile, sărutările sunt indispensabile.

În ciuda iubirii pe care le-o porți copililor tăi, poate că nu ești adeptul manifestărilor tactile. Nu fugi de întrebări: în timpul copilăriei, este posibil ca părinții tăi să nu fi fost deloc înclinați spre mângăieri sau spre alte forme de comunicare tactilă... Asta nu înseamnă că trebuie și i-o refuzi și tu copilului tău. Lucrează cu tine însuși și fă un efort. Altfel, copilul tău va fi fără îndoială neliniștit și va suferi, probabil, de un sentiment de nesiguranță. În acest caz, încearcă să-l ajuti să o verbalizeze, folosind tehnicile de conștientizare a emoțiilor.

UN MIC +

Pregătește-ți copilul să gestioneze momentele în care ești disponibil și pe cele în care nu prea ești; nu-l respinge, deoarece respingerea îi exacerbează vulnerabilitatea. Dimpotrivă, încurajează dezvoltarea unui atașament ce îi conferă siguranță (vezi p. 15), liniștindu-ți copilul și, apoi, explicându-i clar de ce ești ocupat și când vei termina.

Asigură-te că acest comportament al lui nu se datorează unui fapt anormal.

Evident, este indispensabil să-ți asiguri anumite intervale în care să te poți dedica activităților tale fără să fii deranjat în mod constant. Cel mai bun mod de a-ți obișnui copilul cu această stare de fapt este să i-o explici simplu, cu reguli și cuvinte pe care să le poată înțelege.

Cum se procedează

Amintește-ți că unui copil foarte mic îi este extrem de greu să înțeleagă punctul de vedere al altcuiva. Prin urmare, își poate pierde ușor răbdarea, poate părea exigent, chiar tiranic. Dacă trebuie să răspunzi la nevoile sale fizice imediate (sete, foame etc.) și la nevoile sale afective (vrea să se liniștească printr-o îmbrățișare, de exemplu) în același timp, trebuie să-l înveți și pe copilul tău, progresiv, pe măsură ce crește, să aibă răbdare.

Pentru aceasta, explică-i în termeni foarte clari de ce nu poți răspunde la solicitarea sa imediat. Trebuie să-i dai repere concrete. Oferă-i o

îmbrățișare, apoi anunță-l că ai ceva de făcut și că, dacă respectă „regula jocului”, vei desfășura după aceea o activitate împreună cu el.

Exemplu: „Acum trebuie să pregătesc masa, dar, după ce mâncăm, o să mă joc cu tine (o să-ți citesc o carte, o să mergem în parc etc.). Știi că ești capabil să aștepți”. Sugerează-i să facă ceva cât timp ești ocupat, felicită-l pentru bunăvoința sa și, mai ales, respectă regula jocului: ține-te de cuvânt! Această abordare îi va conferi siguranță copilului tău, iar tu îi vei da un exemplu care-i va putea servi în viața socială.



6. Ești prea sensibil!

Ai impresia că, uneori, copilul tău este ca o rană vie? Se întoarce de la școală rănit de remarcile colegilor, pufnește în plâns din senin, te stoarce de energie...

Nu-l respinge, nu-i minimaliza emoțiile, pune în aplicare ascultarea empatică. Ni se mai întâmplă și nouă să fim copleșiți de emoții. În mod cert, împrejurările sunt deseori diferite, fiindcă noi am învățat să le înăbușim. Însă creierul unui copil nu este matur, iar procesele de gestionare a emoțiilor nu sunt încă eficiente.

Cum se procedează

Atunci când copilul tău reacționează puternic la o situație care ți se pare banală, gândește-te la un eveniment care ți-a provocat o emoție intensă și imaginează-ți ce simte el, care încă nu are capacitatea de a se detașa, de a stăvili furtuna emoțională pe care o trăiește. **Gândește-te la felul în care ți-ar fi plăcut ție să fii ajutat. Atunci vei înțelege** mai bine situația prin care trece. Copilul tău are nevoie de tine în aceste momente; nu-l respinge.

SFATUL MEU : în loc să emiți

o judecată, mai bine **pune în practică ascultarea empatică**, vorbește cu calm. Ajută-ți copilul să formuleze prin cuvinte ceea ce i se întâmplă. Arată-i că emoțiile sale sunt legitime și recunoaște impactul pe care acest eveniment l-a avut, probabil, asupra lui. Numește emoția, acest lucru îl va liniști. „Îmi dau seama că asta te întristează”, „Văd că ți-e frică” etc. Sugerează-i ce poate face sau spune în împrejurările respective.

Recurge la diferite tehnici (vezi pagina alăturată) pentru conștientizarea, verbalizarea și controlul emoțiilor.



ACTIVITĂȚI

Îmi desenez emoțiile, îmi confecționez o cutie cu emoții

Roagă-l pe copilul tău să-și deseneze emoțiile pentru a vorbi despre ele, și încearcă să-l faci să spună în ce parte a corpului simte cel mai mult o emoție anume. Citiți împreună cărți pentru copii care fac referire la emoții, folosiți diferitele instrumente pentru recunoașterea și gestionarea emoțiilor, disponibile în carte. Dacă le puneți în practică cu regularitate, toate aceste tehnici îi vor dezvolta copilului tău capacitatea de a conștientiza ceea ce se întâmplă și de a verbaliza.

De asemenea, acesta va învăța să-și identifice și să-și înțeleagă mai bine mecanismele emoționale, și, astfel, să le gestioneze mai eficient. Își va îmbunătăți aptitudinile sociale și va deveni un adult mai echilibrat, mai pregătit pentru depășirea greutăților vieții. Îl poți ruga să confecționeze o cutie din carton, pe care o va decora chiar el și în care își va pune desenele, cărțile și autocolantele. Aceste materiale variate îi vor servi în numeroase activități de conștientizare și de învățare a gestionării emoțiilor.

Jurnalul

Dacă este la vârsta la care știe să scrie, dăruiește copilului tău un carnet sau un caiet în care să-și noteze gândurile și emoțiile. Alege un model frumos, în culori și cu motive pe gustul lui. Scrisul are o funcție terapeutică, iar acest jurnal va putea deveni un partener privilegiat. Respectă viața intimă a copilului tău și nu-i citi jurnalul.



7. Dar nu-ți face griji!

Această propoziție în sine, având ca scop să liniștească persoana căreia îi este adresată, nu folosește, de fapt, la nimic. În cazul în care copilul tău este neliniștit, astfel de cuvinte simple nu-i vor alunga anxietatea. Este mai bine să-l faci întâi să vorbească, astfel încât să vadă, după aceea, situația cu alți ochi. Pentru început, pune în practică ascultarea empatică: lasă-ți copilul să se exprime cu privire la cauza neliniștii sale, fără să-l judeci în niciun fel.

- Nu minimaliza ceea ce simte, ascultă-l respectându-i trăirile.

- Nu interpreta în locul lui cele întâmplate, nu eticheta în cuvinte ceea ce povestește: „Aha, asta pentru că...”

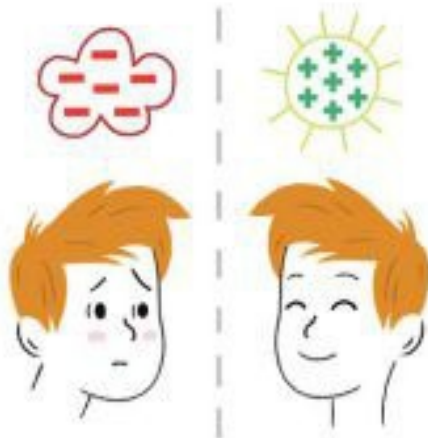
- Nu-l compătimi (ideea nu este să-i plângi de milă, ci să-l ajuți să-și modifice schema de gândire).

- Nu-i da nici ordine, nici sfaturi („Nu trebuie decât să...”)! Dacă ar fi fost așa de simplu să-și alunge anxietatea, copilul tău ar fi făcut-o și singur până acum.

- Nu-i oferi sprijin personal în acest stadiu („Te ajută mama...”), fiindcă, astfel, există riscul să-i periclitezi autonomia și încrederea în propria capacitate de a face față problemei.

Cum se procedează

După ce-ți ascuți copilul, poți folosi o tehnică relativ simplă pentru a-l ajuta să-și alunge gândurile care-i provoacă anxietate. Ideea este să-l ghidezi pur și simplu astfel încât să-și înlocuiască gândurile negative cu altele, pozitive.



Activitatea de mai jos este recomandată, în general, copiilor de peste 6, 7 ani. Începând de la această vârstă, într-adevăr, copilul dezvoltă abilități de raționare, de gândire logică și de generalizare.

Este vorba de completarea unui tabel care cuprinde două coloane. În prima, se scriu cu roșu gândurile anxiogene, pe care copilul este rugat să le formuleze. De exemplu: „Voi lua o notă proastă la lucrare”. După aceea, pornind de la acest „gând roșu”, copilul este încurajat să vadă situația altfel, să exploreze „gânduri verzi”, perspective diferite, care să-l ajute să-și alunge neliniștea.

Prin folosirea unor coduri de culoare, se pot vizualiza și opune mai simplu gândurile anxiogene de la început și gândurile alternative care vor reduce impactul celor dintâi. În cazul „gândului roșu” menționat mai sus, „Voi lua o notă proastă la lucrare”, „gândul verde” corespunzător ar putea fi: „Dacă mă pregătesc cum trebuie, nu există niciun motiv să nu fac bine”. Evident, se pot găsi mai multe „gânduri verzi” pentru un singur „gând roșu”.

Obiectivul acestui exercițiu este dobândirea capacității de a se detașa, de a vedea situația din alt unghi. Cu alte cuvinte, de a nu se lăsa copleșit de anxietate și de a învăța progresiv strategii pentru a o depăși.

În cazul în care copilul tău întâmpină dificultăți în a se detașa personal de gândurile sale negative, fă apel la un personaj care va servi drept mediator. De exemplu, întreabă-l ce i-ar spune prietenului sau unui personaj fictiv preferat, dacă acesta i-ar împărtăși un „gând roșu”? Cum ar proceda pentru a-i arăta un alt mod de a vedea situația?

Tabelul, odată completat, va putea fi afișat în camera lui, de exemplu.

GÂNDURILE MELE ROȘII ȘI GÂNDURILE MELE VERZI

GÂNDURI ROȘII	GÂNDURI VERZI

8. Nu te mai purta ca un bebeluș, ieșim doar pentru câteva ore!

În sfârșit, când aveți și voi o seară liberă, doar pentru voi, după ce ați aranjat totul și ați găsit o persoană de încredere care să stea cu copilul vostru, iată că acesta începe să plângă și să dea din picioare: nu vrea să plecați. În loc să te enervezi, ar fi indicat să-i dai o mai bună noțiune a timpului.

Cum se procedează

Un copil mic nu prea are noțiunea timpului: este neliniștit, poate chiar îngoasat, fiindcă nu înțelege încă această noțiune de durată.

Între 2 și 7 ani, copilul învață prin imitare. Poate să fie atras, încetul cu încetul, în jocuri simbolice (să intre în pielea altui personaj etc.), în activități de desen, de manipulare a unor imagini mentale simple, și, astfel, să-și dezvolte capacitatea de a se pune în locul celorlalți. Poate începe să compare, să generalizeze, dar va distinge deocamdată puține nuanțe. Recurgerea la materiale vizuale este, în cazul acesta, foarte utilă, deoarece îl ajută să înțeleagă progresiv noțiuni abstracte, care contribuie la dezvoltarea lui.

În ceea ce privește timpul – care rămâne, pentru un copil mic, o noțiune abstractă –, cel mai indicat este să-l obișnuiești să-l perceapă prin activități progresive, ajutându-l să vizualizeze desfășurarea uneia dintre zilele lui obișnuite, de exemplu. Astfel, va dobândi repere temporale, chiar dacă nu are cum să stăpânească încă noțiunea de oră, prea abstractă pentru un copil mic.

UN MIC +

Nu te simți vinovat. Este indispensabil, pentru o viață de familie echilibrată, să-ți rezervi timp pentru tine și pertenerul tău. Soluția este să-l înveți pe copil, liniștindu-l în același timp, să înțeleagă mai bine alternarea momentelor de absență și de prezență ale părinților săi. În acest fel, și el, și voi veți putea înflori.

În funcție de vârsta copilului, fă un tabel mai mult sau mai puțin detaliat cu programul său zilnic. Folosește autocolante, roagă-l să deseneze, să coloreze etc. Întrebuințează repere temporale simple (soarele, luna) și repere spațiale care au legătură cu timpul, încurajează-l să facă asocieri între momente diferite ale zilei, locurile în care se află cel mai des și activitățile sale cele mai frecvente. Acest cadru temporal liniștitor îi va permite să înțeleagă mai bine noțiunea timpului trecător. Arată-i pe acest calendar că tata și mama nu vor lipsi decât un interval de timp (la prânz, seara) și că se vor întoarce până la următorul. Faptul că aceste momente de absență sunt reprezentate vizual, în cadrul activităților sale, contribuie la o mai bună înțelegere și, mai departe, la o stare de liniște a copilului tău.

PROGRAMUL MEU

REPER TEMPORAL	REPER SPAȚIAL UNDE MĂ AFLU ADESEA	ACTIVITĂȚILE MELE
Dimineea 	În camera mea În bucătărie La baie	Mă scol, iau micul dejun, mă spăl pe dinți.
La prânz 	În bucătărie	Iau masa de prânz.
După-amiaza 	În curte, în parc...	Mă joc.
Seara 	În bucătărie În sufragerie În camera mea	Iau cina, mă spăl pe dinți, citesc o poveste...
Noaptea 	În camera mea	Dorm.



9. Ești de-a dreptul insuportabil!

Toți am spus-o sau am auzit-o, nu-i așa? Această propoziție atât de banală trebuie, totuși, reexaminată. Rostită în felul acesta, critică copilul în totalitatea ființei sale. Or, comportamentul său este cel criticabil. Dacă-ți critici copilul ca individ, se va simți respins, rănit în amorul propriu și în stima de sine, fără a înțelege neapărat de ce trebuie să-și schimbe comportamentul.

Cum se procedează

Pentru a-ți ajuta copilul să înțeleagă relația de cauzalitate (de ce un comportament are consecințe care-i privesc pe alții, de exemplu), trebuie să-i explici clar lucrurile. Relatează-i faptele fără să pronunți pronumele „tu”. Fă-l să înțeleagă de ce nu este bine ce a făcut, în mod simplu și clar.

Ajută-l să recunoască și să identifice resorturile emoționale care i-au declanșat, probabil, comportamentul nedorit (furia, frica, de exemplu). Uneori, este vorba doar de o oboseală fizică, dar, în multe cazuri, situația este mai complexă, și o simplă conștientizare a emoțiilor în diverse contexte îl va ajuta pe copil să dezvolte în timp o mai bună înțelegere a stărilor sale emoționale.

Astfel, va găsi soluțiile potrivite atunci când va înțelege, încetul cu încetul, legătura de cauzalitate dintre emoții și unele comportamente ale sale.

Bine de știut

Una dintre regulile de bază ale unei comunicări bune este raportarea la faptele concrete, fără a judeca. Amintește faptele și, pe urmă, explică impactul comportamentului problematic asupra celorlalți. Mai departe, dă un exemplu de comportament posibil. Ajută-ți copilul să adopte în viitor un alt tip de un comportament, propunându-i un scenariu alternativ și oferindu-i exemple care să-l încurajez să ia în calcul și alte posibilități.

Cu ajutorul acestei activități, te poți asigura că, în cele din urmă, copilul tău a înțeles cu adevărat sensul fiecărei emoții. Povestește în ce situație le-ai simțit și, după aceea, întreabă-l în ce împrejurări i s-a întâmplat și lui.

Cărțile reprezintă întotdeauna un material adecvat pentru a învăța cum să-ți gestionezi emoțiile.

Întreabă-l cum se simte un personaj sau altul dintr-o anumită poveste, care sunt cauzele posibile ale emoțiilor sale, ale comportamentului său, dar și consecințele acestora asupra anturajului. Pune-l să se întrebe: „Ce s-ar întâmpla dacă...?”

Aceste exerciții îl vor ajuta să conștientizeze impactul acțiunilor sale asupra celorlalți; îi vor dezvolta inteligența emoțională și capacitatea de empatie, deoarece va ajunge să înțeleagă mai bine modul în care o altă persoană poate fi afectată de comportamentul lui.



10. Spune-i lui tati/mami ce-ai făcut azi-dimineață!

Copilul tău a făcut o prostie, s-a comportat urât în absența celui alt părinte. L-ai certat, dar, la întoarcerea partenerului tău de viață, vrei să insiști, în încercarea de a transmite mai bine mesajul. Intenția poate fi bună, dar metoda, nu! Dacă vrei să discuți despre un comportament problematic, nu trebuie să-l abordezi din această perspectivă.

Dacă vrei să-l faci pe copilul tău să aibă un sentiment de rușine, nu vei rezolva problema, ci dimpotrivă, îl vei inhiba pe viitor. Rușinea provoacă retragerea în propria carapace și diminuează încrederea în sine (te simți „mic”, „mărunt”, dar nu ai neapărat chef să-ți schimbi comportamentul).

Mai mult, copilul tău, în timp, va dezvolta o teamă față de judecata celorlalți și îi va scădea încrederea în el însuși. **Nu va învăța să facă deosebirea între ceea ce reprezintă ca individ și acțiunile lui, or acest lucru este indispensabil.** Sentimentul rușinii nu-l ajută să înțeleagă ce anume din comportamentul său ridică probleme, de ce trebuie să încerce să și-l schimbe pe viitor și prin ce mijloace să o facă. Mai

târziu va trebui să învețe, treptat, să-și dezvolte empatia, aceasta fiind capacitatea de a se pune în locul altcuiva, de a-i înțelege sentimentele.

Cum se procedează

Pentru a rezolva această problemă, trebuie adoptată o strategie colectivă de soluționare. Trebuie expusă situația, povestită sau desenată, fără a încerca stărnirea unui sentiment de rușine, ci doar în scopul relatării faptelor.

Mai departe, trebuie imaginate diferite reacții care ar fi putut contribui la o desfășurare mai bună a lucrurilor, și, apoi, trebuie încercat să se găsească pe viitor o alternativă la comportamentul care a cauzat probleme.

Punerea în aplicare a acestei metode presupune relatarea situației concrete, urmată de formularea unui alt scenariu posibil, care poate fi imaginat în mod colectiv. De exemplu, în cazul în care copilul tău s-a certat cu fratele sau cu sora lui, poate povesti ce s-a întâmplat. Pe urmă, îl întrebi cum altfel ar fi putut reacționa, pentru ca situația să fie una mai fericită. Încearcă să-l faci să conștientizeze consecințele faptelor sale asupra celorlalți și să ia în considerare și alte moduri posibile de a se comporta, pentru a-i cultiva empatia.

Este bine să-l lași pe copilul tău să reflecteze și să verbalizeze, să-l încurajezi să găsească singur acțiuni posibile. Dacă nu găsește, propune-i soluții alternative, lăsându-l pe el să aleagă una pe care consideră că o poate pune în aplicare.

În felul acesta, atunci când copilul tău se implică activ, împreună cu tine, în găsirea unei soluții, este mult mai deschis să o adopte ulterior, deoarece a și interiorizat-o, parțial. **Va fi propunerea lui, și nu una care i-a fost impusă.**



11. Fie, fă ce vrei, până la urmă, mi-e indiferent!

Copilul tău repeta întruna aceeași cerință; plângea, bătea din picior; erai obosit și, în final, cedai, ca să te lase odată în pace. Dar, capitulând în felul acesta, ai creat un precedent periculos. Lecția implicită pe care o învață copilul tău din acest incident este că, dacă îți întinde nervii la maximum, dacă te cicălește și dacă se agită, poate obține rezultatele dorite. În mintea lui, dacă te înfruntă, poate avea câștig de cauză. Și, odată declanșat acest mecanism, este foarte greu de oprit...

Cum se procedează

În funcție de vârsta copilului tău și de stadiul său de dezvoltare, există diferite strategii, dar **să știi să impui anumite limite și să le respecti reprezintă o competență parentală indispensabilă. Nu înseamnă că trebuie să fi rigid, să faci abuz de „nu”-uri, ci să-ți menții poziția fără să te simți vinovat sau să dai înapoi.** Copilul tău va trebui să înțeleagă că nu poate avea tot ce vrea și să învețe să-și gestioneze frustrarea. Lasă-l să-și descarce emoțiile, chiar dacă, uneori, este dificil. Când e cazul, așază-l pe un pat și așteaptă să se calmeze. După ce-i mai scade emoția în intensitate, veți putea realiza

activitățile de recunoaștere și de gestionare a emoțiilor. Astfel, copilul tău va învăța încet-încet să se echilibreze. Reușind să impui anumite limite și să le respecti, îi faci un serviciu. Pune în aplicare constant aceste reguli, deoarece îi oferă un sentiment de siguranță.

În cazul anumitor cerințe, poți să renunți la „nu”-uri, dar să impui unele condiții pe care le vei formula în mod pozitiv. De exemplu, la întrebarea: „Pot merge să mă joc afară?”, este preferabil să răspunzi simplu: „Da, dar după ce-ți termini temele”, în loc de „Nu, pentru că nu ți-ai terminat temele”.

RESPIRAȚIA ABDOMINALĂ

Învățarea respirației abdominale, timp de câteva secunde, pentru a reduce furia sau anxietatea, este o tehnică excelentă pe care o poți pune în practică împreună cu copilul tău, după sesiunile axate pe emoții.

TABELUL EMOȚIILOR

Lucrați cu tabelul emoțiilor și, mai exact, cu furia (vezi tabelele activităților de la paginile 9 și 11). Învăță-ți copilul să se exprime, să-și înțeleagă mai bine resorturile emoționale și, eventual, să și le echilibreze, cu ajutorul verbalizării, al detașării și al dobândirii progresive a unor instrumente de reglare.

**DESCĂRCAREA MOTRICĂ
ȘI INSTRUMENTELE TACTILE**

În casă, se poate amenaja un colț pentru calmare și relaxare, cu anumite obiecte care favorizează descărcarea motrică (un izopren, o pernă mare, niște mingi antistres, baloane senzoriale, rulou de masaj, plastilină etc.) și/sau relaxarea (un obiect luminos liniștitor, un cort, un fotoliu cu bile de polistiren, păpuși mari de pluș etc.). Acest gen de spațiu îl poate ajuta să-și echilibreze emoțiile. În cazul în care copilul tău are probleme mari, care nu trec, consultă un psiholog specializat. Acesta va analiza situația pentru

a înțelege mai bine factorii declanșatori și pentru a-l învăța, pe termen lung, să elaboreze niște strategii mai bine adaptate, de echilibrare emoțională.

**TERMOMETRAUL EMOȚIONAL**

Termometrul emoțional este un suport vizual care poate fi găsit ușor pe internet. Asemenea tabelului, îl poate ajuta pe copilul tău să învețe să-și recunoască emoțiile, să vorbească despre acestea, să le plaseze într-un context, să le determine din nou poziția pe o anumită scară, odată ce scad în intensitate, să le recunoască după simptomele fizice. Această activitate prealabilă oferă o bază pentru a aborda legătura dintre anumite situații și reacțiile emoționale, pentru a lucra apoi la dobândirea progresivă a unor tehnici de echilibrare, precum cele prezentate în „roata alegerilor”.

Roata alegerilor este un instrument care poate fi găsit online și care prezintă diferite strategii ludice pentru a învăța cum să-ți gestionezi furia. Sunt mai multe versiuni, în funcție de vârstă și de dezvoltarea copilului.

Acest material, care se folosește după sesiunile de conștientizare a emoțiilor, are avantajul că-i oferă mai multe alternative copilului, iar el poate alege astfel soluția pe care vrea să o încerce. Această abordare îi dezvoltă capacitatea de a rezolva probleme și-i oferă instrumente pentru a gestiona conflictele. De exemplu, copilul poate alege să se izoleze și să respire, să lovească o pernă, să sufle în vulcanul furiei, să deseneze, și așa mai departe. Important este să fie conștient de aceste mecanisme, să exprime în cuvinte ceea ce simte și să învețe treptat tehnicile pe care le consideră potrivite pentru a-și regla propriile emoții.



12. Încetează odată să te smiorcăi!

Este de-a dreptul enervant! Copilul tău nu poate vorbi normal, se smiorcăie întruna, indiferent de motiv, ceea ce te scoate din sărite. Este firesc ca un copil să se plângă sau să fie frustrat, dar dacă are acest comportament frecvent, trebuie să folosești anumite strategii pentru a-l ajuta să renunțe la un asemenea obicei.

De ce?

Gândirea copilului mic se concentrează, înainte de toate, asupra lui însuși. Îi ia mult timp să înțeleagă că nu poate obține întotdeauna ceea ce vrea. Nu are încă limbajul foarte dezvoltat, nu-și găsește mereu cuvintele ca să se exprime, ceea ce poate reprezenta o sursă de frustrare. Fiindcă vrea să fie autonom, **uneori se smiorcăie când nu reușește să facă un anumit lucru singur.**

Sau poate imită comportamentul unei persoane din anturajul lui, care se plânge des... Poate are impresia că nimeni nu-l ascultă sau, mai rău, a înțeles că, atunci când se smiorcăie, primește ce vrea.

Cum să interviu

Întâi, asigură-te că nu este vorba de o cauză fizică anume (oboseală mare, boală). Apoi explică-i copilului tău că-l vei asculta, dar că trebuie să vorbească pe un ton normal. Ascultă-l

cu atenție când o face, ca să nu aibă impresia că doar smiorcându-se îți atrage atenția. Felicită-l când folosește tonul potrivit pentru a-ți cere ceva. De asemenea, poți face un gest care să-l liniștească

și să-l relaxeze. Imediat ce începe din nou să se smiorcăie, păstrează-ți calmul și spune-i că-i vei răspunde la rugămintă atunci când se va exprima normal. Dacă ești consecvent, copilul tău își va schimba treptat comportamentul și va înceta să se smiorcăie cu orice ocazie.



13. Lasă-mă în pace!

Ești obosit, stresat, te întorci de la serviciu și te doare capul... Nu ai dispoziția necesară să-l asculți pe copilul tău. Dar îl poți destabiliza dacă-l respingi fără explicații. Copilul tău nu trebuie să creadă că starea ta actuală poate pune sub semnul întrebării legătura dintre voi.

A-i garanta siguranță afectivă copilului tău nu înseamnă că trebuie să fi disponibil în permanență. Atunci când nu te simți bine, este firesc să ai nevoie să te odihnești. Dar trebuie să acorzi atenție felului în care exprimi această nevoie.



mă voi simți mai bine" este mult mai eficientă. Nu uita că, în cazul în care copilul tău este foarte mic, întâmpină încă dificultăți în a se pune în locul celorlalți, în a-și imagina ce simt ceilalți.

Cum se procedează

Un „lasă-mă în pace!” lapidar și fără lămuriri este dureros. O explicație scurtă, precum „îmi pare rău, mă doare capul foarte tare, chiar am nevoie să mă odihnesc, iar după aceea

SFATUL MEU: liniștește-ți copilul, mai ales dacă este foarte mic, explicându-i că nu te simți prea bine și că ai nevoie de somn, de odihnă ca să te simți mai bine. Astfel, îl vei învăța să fie mai conștient de nevoile celorlalți oamenii, fără să-l rănești sau să-l respingi.

ACTIVITATE

Învăță-l empatia

la drept exemplu o situație prin care a trecut. Îi poți reaminti cum se simțea când avea febră, când îl dureau burta etc. Astfel, îl vei încuraja să se pună în locul celorlalți, să le înțeleagă mai bine stările, să devină mai receptiv la nevoile altor oameni.

14. Dacă nu faci asta, nu te mai iubesc!

Să-ți ameninți copilul că nu se va mai bucura de dragostea ta dacă nu-ți dă ascultare este o strategie foarte greșită, chiar dacă o spui pe un ton lejer. Dragostea părintească îi garantează un sentiment de siguranță, indiferent de împrejurări.

Părintele trebuie să-și iubească, să-și îndrume, să-și disciplineze copilul și să-l pregătească cât mai bine pentru viața sa de adult. Să-ți înveți copilul că dragostea ta depinde de obediența lui nu este o lecție de viață bună. Acesta trebuie să înțeleagă că există reguli, care se cer a fi respectate, trebuie să-și dezvolte capacitatea de empatie, dar și să se simtă lăudat când dă dovadă de bunăvoință. Să pretinzi că-ți respingi copilul este o măsură inefficientă, care induce anxietate. Este un șantaj emoțional în urma căruia copilul

tău va deveni incapabil să spună „nu” altora, de teama de a nu fi apreciat.

Cum se procedează

Este necesar să impui niște reguli simple și clare. **Folosește formulări de tipul:** „imediat ce...”, și nu „dacă tu...”. Spune, de exemplu: „Imediat ce-ți aranjezi jucăriile, poți ieși să te joci în grădină”. Folosește consolidarea pozitivă: atunci când copilul își încheie sarcina, felicită-l. Își va dori să re trăiască această situație care-l pune în valoare.

ACTIVITATE

Particip la sarcinile casnice

Pentru a-ți stimula copilul să îndeplinească o sarcină, trebuie să-l implici în mod pozitiv. De exemplu, îi poți propune să-i arăți cum să facă un anumit lucru, să-l îndrumi și să-i încurajezi contribuția, chiar dacă aceasta este minimă. Majoritatea copiilor mici acceptă cu entuziasm să realizeze o activitate împreună cu un adult, dacă această posibilitate le este prezentată într-un mod pozitiv. Implicarea copilului tău în activități simple, comune, de la o vârstă cât mai fragedă (turnarea făinii într-un bol, amestecarea unui aluat, udarea florilor etc.) are numeroase avantaje: copilul tău își va îmbunătăți capacitatea motorie, va fi fericit să ia parte la activitatea din gospodărie, își va dezvolta autonomia și sentimentul de apartenență la familie, va deveni mai responsabil și-și va spori stima de sine.

15. Nu este nicio tragedie, o să mai ai parte și de altele!

Desigur, din punctul de vedere al unui adult, așa cum ești și tu, unele situații care-l tulbură pe copilul tău par foarte banale: cel mai bun prieten al său se mută și nu va mai locui în cartier, profesorul preferat este bolnav, și înlocuitorul său nu este la fel de drăguț, și așa mai departe. Dar fiecare etapă a vieții vine cu o serie de provocări de înfruntat, iar copilul tău trăiește aceste probleme cu o intensitate proprie vârstei sale.

Dacă-i spui unui copil mic că este abia la începutul tumulturilor sale emoționale și că va trebui să se aștepte la mai rău, riști să-l faci să interiorizeze niște tipare negative care nu-l vor ajuta și nu-i vor aduce nicio alinare. Mai bine optezi pentru niște strategii mai constructive.

Cum se procedează

Nu minimaliza viața emoțională și trăirile copilului tău. Pleacă urechea la suferința lui, practică ascultarea empatică, lucrează la verbalizarea emoțiilor și la tehnicile de echilibrare în loc să dai deoparte ceea ce îl chinuie, de parcă n-ar avea nicio importanță.

Pel lângă activitățile de conștientizare și de gestionare a emoțiilor, oferă-i soluții concrete. De exemplu, poți să-i spui: „L-am putea invita la noi pe prietenul tău într-un weekend, cât de curând” etc.

Bine de știut

Unul dintre primele principii ale educației pozitive este să știi să nu privești din prisma adultului, ci să practici empatia și ascultarea binevoitoare. Este ușor să uiți cu ce intensitate

sunt trăite emoțiile în copilărie. Cu ajutorul metodei **AVRC-R** (**A**scultare, **V**erbalizare-

Respect, care are ca scop facilitarea **C**omprehensiunii și **C**unoașterii mecanismelor emoționale, vei urmări o mai bună **R**eglare a emoțiilor, pentru a-i asigura copilului tău o dezvoltare frumoasă.

Îmi schimb obiceiurile

CE FĂCEAM, CE SPUNEAM ÎNAINTE...	CE FAC, CE SPUN ACUM...	BIFEAZĂ
• Emoțiile copilului meu mă impăciuntau puțin... • Dacă-l bag în seamă prea mult, va deveni și mai sensibil... • Trebuie să se călească...	Pun în aplicare metoda AVRC-R: • A de la Ascultare: practic ascultarea empatică. • V de la Verbalizare: îmi ajut copilul să-și exprime verbal emoția. • R de la Respect: îi respect emoția, nu-i minimalizez importanța. • C de la Comprehensiune și Cunoaștere: îmi ajut copilul să-și recunoască emoțiile, să le înțeleagă mecanisme. • R de la Reglare: îmi învăț copilul strategii pentru a-și gestiona și regla emoțiile, folosesc instrumente pentru dezvoltarea inteligenței emoționale.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐



16. Ar trebui să te bucore venirea pe lume a frățiorului tău/surioarei tale!

În cazul în care copilul tău a fost singur la părinți până acum, este posibil ca această veste să-l tulbure. Unii copii acceptă greu acest tip de eveniment. Pot apărea o serie întreagă de emoții: tristețe, gelozie, anxietate, resentimente, furie etc.

Nu încerca să-i impui copilului tău o emoție pozitivă. Dă-i vestea cu delicatețe. Respectă-i emoțiile, practică ascultarea empatică, fă-l să înțeleagă că nu-și va pierde locul, că este normal să aibă sentimente amestecate. Ca să poată vorbi despre acestea și ca să-l stimulezi să verbalizeze, apelează la cărți de ficțiune care prezintă acest tip de situație.

În cazul în care copilul tău își dorește, implică-l în pregătirile pentru sosirea bebelușului: aranjați-i camera, faceți cumpărături etc.

După venirea pe lume a bebelușului, arată-i copilului tău că va avea și el un rol: de exemplu, să participe la schimbarea hainelor bebelușului, la băi etc. Asigură-te că nu-l vei exclude din anumite momente petrecute cu nou-născutul: dă-i sentimentul că face parte din această experiență nouă în viața familiei.

Așteaptă-te la situația în care copilul tău, chiar dacă reacționează bine la început, să treacă prin faze de respingere a nou-născutului: te-ar putea ruga să-l duci înapoi la spital, de exemplu. De asemenea, poate încerca să-ți atragă atenția adoptând un comportament infantil, care nu mai corespunde vârstei sale; sau îi poate face chiar rău fratelui sau surorii sale, poate să-l acuze pe nedrept sau, dimpotrivă, să fie foarte posesiv etc. Fii vigilent, supraveghează-i comportamentul și ai grijă să organizezi momente de calitate în familie, pentru a întări sentimentul de apartenență.

Atât cât este posibil, continuă să-i acorzi copilului tău momente privilegiate, încearcă să respecti un echilibru între timpul dedicat sugarului tău și timpul petrecut împreună cu cel mare.

Pentru a-ți putea liniști copilul cu privire la rolul și apartenența lui la familie, pune-i în cameră un panou de plută. Alege-ți împreună fotografiile sale preferate cu prietenii și cu membrii familiei: cu mama și cu tata, cu bunicii, cu verii, cu prietenii și cu colegii și colegele de la școală. Prindeți-le pe panou. În acest moment special, în care se teme să nu piardă afecțiunea celor dragi, va deveni mai conștient de cercul liniștitor format în jurul lui.

Pe panou, poate adăuga cărți poștale, comentarii, desene...



Cutia mea cu bucurii

Folosind o cutie de carton, hârtii colorate, autocolante și altele, confecționează-i copilului tău o cutie cu bucurii în care să pună unele dintre fotografiile sale preferate, dar și obiecte mici, colecționate din vacanțe, suvenir, cărți poștale, desene... Încurajează-l să adauge periodic noi „bucurii” după

venirea pe lume a bebelușului, amintiri ale momentelor în familie. Va putea păstra aceste obiecte, le va putea scoate, umbla cu ele, pentru a se liniști și pentru a-și schimba perspectiva asupra situației și locului său în familie și în cercul social.

17. E rușinos să mai faci pipi în pat la vârsta ta!

Enurezisul (urinatul în pat) are deseori legătură cu anxietatea, așa că nu o amplifică. În general, acest obicei nocturn este ultimul la care renunță copiii. Udarea patului este considerată problematică începând de la vârsta de cinci ani. Până la această vârstă, este vorba de mai multe mici „accidente” sporadice și nu are rost să-ți faci griji.

Evită să-ți cerți copilul, să-l faci să se simtă prost sau vinovat, fiindcă doar vei agrava situația. Este mult mai eficient să adopți un sistem motivațional, să stabilești obiective simple pe care copilul să le poată vizualiza. Dacă problema persistă, în ciuda acestei tehnici, o vizită la psiholog poate contribui la identificarea evenimentului care a

declanșat acest enurezis. Mai mult, terapia îl va putea ajuta pe copil să o controleze încetul cu încetul, înainte de a genera prea multă anxietate. Copilul trebuie să aibă o viață socială normală, să meargă să doarmă acasă la prieteni, de exemplu, fără să se teamă de un incident.

ACTIVITATE

Calendarul nopților „uscate”

Fă-i cadou copilului tău un calendar solar și completați-l împreună. El va desena un soare în dreptul fiecărei nopți „uscate”.

Felicită-l și oferă-i o recompensă când se adună mai mulți sori.



18. Vei vedea, viața nu-i ușoară!

Întrucât nu au nici experiența nici maturitatea unui adult, copiii aderă la convingerile părinților lor și le asimilează mesajele. Trebuie lăsați să interpreteze singuri viața. Copilăria este o perioadă importantă. Nu-ți proiecta scenariile negative asupra copiilor tăi.

Cum se procedează

Dacă ai avut experiențe negative de-a lungul vieții, nu-ți vărsa amarul asupra copilului tău. Cultivă-ți o pasiune, practică un sport sau meditația și, mai ales, detașează-te de propriile experiențe de viață. Dacă nu reușești să-ți depășești problemele, programează-te la un specialist.

SFATUL MEU : o copilărie senină și înfloritoare reprezintă o bază solidă în pregătirea pentru viața de adult, cu inevitabilele sale dificultăți. Pe cât posibil, protejează-ți copilul de problemele grave. Nu-l priva prea curând de lipsa de griji specifică vârstei.

ACTIVITATE

Gânduri negative, gânduri pozitive

Fă un bilanț al propriilor tale emoții și al eventualelor tale **stratageme**. Lucrează la gândurile tale negative. Pentru fiecare dintre acestea, încearcă să-ți imaginezi un gând pozitiv care să-l nuanțeze sau să-l contrabalanseze.

GÂNDURILE MELE NEGATIVE...	GÂNDURILE MELE POZITIVE...

19. Fii mai realist!

Da, copilul tău va împlini în curând 7 ani, ajungând la așa-numita „vârstă a rațiunii”. De unde această denumire? Ei bine, este o perioadă a vieții ce reprezintă o etapă în dezvoltarea copilului. După vârsta de aproximativ 7, 8 ani (cu diferențe de la un individ la altul), se dezvoltă creierul copilului. Grație maturizării creierului, copilul poate stabili legături între informații complexe, dobândește o mai bună capacitate de a raționa, de a generaliza, de a gestiona concepte abstracte. Astfel, poate începe să învețe lucruri mai complexe, cum ar fi să citească sau să calculeze.

În timp ce copilul mai mic este foarte concentrat asupra propriului univers și asupra propriilor nevoi, cel de 7 ani se deschide către lume. Este mult mai capabil să raționeze, să găsească soluții, să reflecteze. Procesul de învățare școlară îi mobilizează o mare parte din resurse. Și totuși, nu trebuie grăbit spre vârsta adultă.

Cerându-i să fie „realist”, împiedicându-l să „viseze”, îi impui copilului tău un cadru de gândire prea normativ. Lasă-l să-și trăiască viața de copil, nu proiecta asupra lui prea devreme un comportament de adult. Dacă visurile sale sunt exagerate, va învăța să și le regleze singur, pe măsură ce va crește.

Cum se procedează

Nu este nevoie să-ți înscrii copilul la cursuri ca să-și dezvolte creativitatea. Deseori, acestea îi învață tehnici care se vor putea dovedi în mod cert utile, însă doar cu condiția ca bazele pentru încurajarea creativității să fie puse dinainte.

SFATUL MEU : încurajează joaca, imaginația, creativitatea. Cu ajutorul imaginației și al creativității, se poate vedea lumea cu alți ochi, se pot învăța altfel lucrurile; acestea transformă viața de zi cu zi și reprezintă un atu de preț pentru viitor.

Încă de la o vârstă foarte fragedă, lasă-ți copilul să se joace cu materiale care nu sunt neapărat jucării (cutii de carton, bucăți de pânză, găleți mici de plastic cu obiecte care se pun înăuntru etc.). Astfel, va recurge la propria imaginație.

Când copilul crește, nu-i face observații legate de jocurile „care nu mai sunt pentru vârsta lui”, nu-i impune reguli rigide sau o viziune standardizată („Nu, mărul nu este albastru” etc.). Dă frâu liber creativității sale!

Propune-i jocuri și activități care-i stimulează inventivitatea (jocuri de construcție, lucru manual simplu, gătit, grădinărit). Dă-i timp liber ca să exploreze, să inventeze și să-și imagineze,

fără suporturi electronice sau televizor. Ca să devină creativ, are nevoie de timp, uneori, să se plictisească puțin și să creeze, pentru a scăpa de plictiseală... Confectionarea obiectelor, de exemplu, este un act de creativitate care îmbunătățește, de asemenea, capacitatea motorie; este o activitate mult mai benefică decât privitul simplu al unui ecran.

Încurajează-ți copilul să se imagineze pe el însuși în anumite situații, să construiască proiecte, să persevereze. Nu-i distruge visurile copilăriei impunându-i un „realism” timpuriu. Spune-i des povești, citește împreună cu el, încurajează-l să povestească ce a mai citit; ficțiunea este un vehicul minunat al imaginației.



20. Asta este, punct!

Copilul tău pune întrebări, îți pune deciziile la îndoială... când primește verdictul, fără nicio explicație. Atenție, regulile care par arbitrar și nedrepte sunt greu de acceptat, chiar și pentru adulți. Gândește-te la situațiile profesionale pe care le-ai întâlnit; vei înțelege mai bine frustrarea unui copil.

Deși nu este bine să împărtășești chiar totul sau să dai prea multe detalii, **trebuie totuși să oferi unele explicații simple, care să corespundă nivelului de înțelegere al copilului.** În loc să spui: „Trebuie să te culci la ora 7:00, asta este!”, mai bine îi explici pur și

simpliciter beneficiile somnului. Astfel, îi vei susține capacitatea nou apărută de a face legătura dintre o cauză și efectul său, acest proces constituind o bază importantă a raționamentului logic.

SFATUL MEU

Adoptă calea dialogului

Tu, adultul, ești cel care stabilește limitele. Dar dacă copilul interiorizează și înțelege scopul anumitor interdicții, sunt mai multe șanse să le și respecte. Folosind un limbaj clar, oferind explicații simple, îl ajuți pe copilul tău să-și dezvolte capacitatea de a raționa, să înțeleagă legăturile dintre cauze și consecințe. Însă dacă zici: „Asta este (și nu alta)”, nu-i permiți să facă progrese! Din contră, arată-i că regulile nu sunt arbitrar și că există motive importante pentru care este bine să le respectăm.

În funcție de situație, dacă copilul tău se opune des, îi poți propune să aleagă dintre mai multe posibilități, în încercarea de a evita conflictele. Oferă-i o recompensă când are un comportament adecvat.

Multe cărți pentru copii contribuie, prin cuvinte simple, la înțelegerea motivelor care guvernează anumite reguli de viață elementare: igiena, somnul, alimentația etc. Învățarea acestora necesită, uneori, o doză bună de răbdare și de perseverență din partea părinților. Este nevoie de consecvență, și apoi, odată ce copilul înțelege „de ce” există anumite reguli, crearea unei rutine devine indispensabilă.

O abordare ludică, însoțită de ilustrații, facilitează înțelegerea acestor chestiuni. Sunt multe lucrări de genul acesta în librării; poți alege una sau două împreună cu copilul tău, la fiecare vizită, avantajul fiind acela că se va simți implicat.

Puțin timp consacrat acestui tip de lectură va avea multe beneficii pe termen scurt și lung: copilul tău va asimila reguli importante, nu va mai tinde să se opună ca înainte, își va dezvolta mai ușor limbajul grație citirii și verbalizării și veți petrece momente de calitate voi doi și în familie.



21. Nu înțelegi nimic, ce ai? Ești prost?

Ți-a ieșit fără să vrei. Nu crezi ce-ai spus, dar ești depășit de situație, obosit, stresat de problemele de la birou, de preocupările tale de adult. Dacă cel mic ar înțelege ce-l rogi și ce trebuie să facă, ar fi mult mai ușor. Dar, atenție! În ciuda anumitor prejudecăți, aceste cuvinte ofensatoare nu-l vor determina să-ți dovedească faptul că te înșeli! Din contră, există riscul să-l rănească mai profund decât crezi.

Vei uita foarte repede această observație, dar dacă cel mic o aude de mai multe ori, va ajunge s-o interiorizeze, ceea ce ar putea avea un efect distructiv pe termen lung. **În realitate, dacă-i sugerezi unui copil că este prost**, îi știrbești stima de sine, îi lipești o etichetă de care greu va mai scăpa. Impactul asupra stimei de sine poate să fie considerabil și să se manifeste insidios.

Ce este stima de sine? Este sentimentul pe care-l ai în legătură cu valoarea personală, la modul general, fiind totodată conștient de propriile puncte tari și slabe. Stima de sine reprezintă o serie de credințe și de atitudini care te ajută să înfrunți viața și greutăților pe care ți le scoate în cale. Stima de sine este felul în care te evaluezi, cu deosebirile, atuurile și slăbiciunile tale. Aceasta se construiește încă din copilărie. Ajutându-ți copilul să-și

dezvolte stima de sine, pui, de fapt, bazele esențiale ale intrării sale în sistemul școlar, dar și ale viitoarei vieți de adolescent și de adult. Stima de sine este puțin diferită de „încrederea în sine”, deoarece aceasta din urmă desemnează mai degrabă credința în propria capacitate de a reuși în diverse situații. Un copil poate să aibă o stimă de sine adecvată, dar să nu aibă încredere în el atunci când se confruntă cu anumite dificultăți. Cu o stimă de sine bună, îi va fi însă mai ușor să treacă peste unele provocări.

Ce să faci pentru a stimula dezvoltarea stimei de sine?

Instaurează un cadru educativ clar și realist, cu reguli simple și ușor de înțeles, în care copilul să poată evolua în condiții care-i oferă siguranță. În acest spațiu căruia îi va respecta cadrul și limitele, copilul va putea pune întrebări, având în același timp posibilitatea

să înțeleagă care sunt consecințele nerespectării regulilor, în spiritul unui dialog. Va avea deci un spațiu pentru a-și exprima emoțiile, sentimentele și ideile, pentru a învăța să se cunoască și pentru a stabili obiective realiste. Un copil cu o stimă de sine sănătoasă

va fi mai apt să facă față greutăților, să persevereze, să caute soluții, va fi mai capabil să-și dezvolte talentele.

ACTIVITATE

Țin cont de stadiul de dezvoltare al copilului meu

Nu uita că, de fapt, creierul unui copil cu vârsta între 2 și 7 ani este în curs de dezvoltare. Capacitatea sa de a înțelege noțiuni abstracte sau un limbaj complicat este încă redusă. Dă dovadă de pedagogie: folosește un limbaj simplu și concret atunci când dai instrucțiuni. Procedează în etape, câte o instrucțiune odată, exprimată limpede, și verifică dacă cel mic a înțeles-o. În cazul în care este posibil, arată-i cum să procedeze, ca să poată învăța prin imitație și să dobândească progresiv noi competențe. Pe măsură ce progresează, îți poți sista încet-încet ajutorul, încurajându-l să devină autonom. Acest sprijin în procesul de învățare îi va da încredere în sine. Va fi mai deschis să încerce și să persevereze.



Dacă cel mic înțelege că are capacități limitate, va ajunge să atribuie eșecurile unei cauze interne și imuabile în loc să caute soluții și strategii diferite atunci când cele pe care le-a încercat nu au funcționat. Acest mecanism de atribuire, care se instaurează într-o fază

timpurie a vieții, le este bine-cunoscut cercetătorilor; joacă un rol important în motivare (școlară, sportivă etc.). Copilul care atribuie eșecurile sale unor cauze interne, pe care nu le controlează, nu va înțelege întotdeauna importanța efortului, a perseverenței sau a diversității strategiilor în

fața dificultăților. Dacă-l ajuți să înțeleagă aceste lucruri, încetul cu încetul, îl înarmezi pentru o serie de bătălii, indiferent de abilitățile sale.

22. După toate sacrificiile pe care le-am făcut pentru tine!

Copilul tău te-a adus în pragul disperării și i-a dat glas. Este o expresie simptomatică pentru o acumulare de resentimente. Însă cuvintele de genul acesta sunt deosebit de destabilizatoare pentru el. Va avea impresia că este o povară, ceea ce va pune sub semnul întrebării natura relației voastre.

Copilul tău nu este răspunzător pentru alegerile pe care le-ai făcut în viață și în niciun caz nu trebuie să creadă că prezența sa în lume este cauza problemelor și a suferințelor tale. Sacrificiul presupune renunțarea la ceva: la fericire, la planuri de carieră, la timpul liber, poate la un anumit confort financiar... Firește, a fi părinte implică uneori alegeri dificile, iar viața de adult nu este întotdeauna ușoară. Dar nu ar fi sănătos ca el să înceapă să poarte responsabilitatea pentru toate acestea. Chiar dacă are un comportament problematic, nu trebuie să-l învinovățești că a venit pe lume!

De ce?

Dacă-l faci pe un copil să simtă că este o povară, dezvoltarea și starea sa de bine pot suferi consecințe nefaste pe termen lung. El nu poate controla situația și va interioriza mesajul, care îi

va submina stima de sine. Copilul tău nu este răspunzător nici pentru nașterea sa, nici pentru ce decizi sau nu să faci pentru el. Dacă ai sentimentul că ai „dat” prea mult, atunci poate că strategiile tale părintești nu au fost dintre cele mai chibzuite.

În fapt, se întâmplă adesea ca acest tip de mecanism să se pună în mișcare atunci când nu-ți rezervi suficient timp ție însuți. Copilul tău trebuie să înțeleagă faptul că unul dintre factorii de care depinde calitatea vieții sale este împlinirea ta personală, că nevoile sale nu sunt întotdeauna prioritare și că este nevoie și de compromisuri. Nu trebuie să-ți învinovățești copilul și nici să pui în opoziție starea ta de bine cu a lui. Nu fi un părinte care se „sacrifică”. Găsește echilibrul între nevoile tale și cele ale copilului tău.

Cum se procedează

Este normal și sănătos să-ți obișnuiești copilul cu faptul că-ți creezi, cu sau fără partenerul tău, momente în care faci ceea te pasionează sau

te relaxează, sau în care-ți încarci bateriile; după aceste momente, vei fi mai disponibil să petreci împreună cu el un timp de calitate.

ACTIVITATE

Calendarul meu de părinte: timp acordat mie

Fă o planificare lunară în care să incluzi cel puțin una sau două seri împreună cu partenerul tău sau cu prietenii, fără să uiți un număr minim de momente pentru tine, care să nu aibă legătură cu copilul tău.

Fă-ți programul dinainte, aranjează cu un babysitter, cu bunicii sau cu prietenii, ca să aibă grijă de copii. În felul acesta, îți va fi mai greu să renunți la ceea ce-ți face plăcere și să acumulezi oboseală și resentimente.

Alege diverse ocupații: o seară la restaurant, activități sportive, evenimente culturale, cuibărit pe canapea etc.

Rezervându-ți timp pentru tine, vei fi mai apt să faci față momentelor dificile și nu te vei mai simți „victimă” alegerilor tale. Copilului tău, partenerului tău, tuturor le va fi mai bine. Relațiile tale sociale și profesionale vor fi și ele de o calitate mai bună și vei avea mai multă energie și o viață mai frumoasă.



23. Nu poți fi și tu ca fratele tău/sora ta?

De ce copilul cel mare are mereu un comportament exemplar, iar mezinul are o energie debordantă, care te epuizează? Fiindcă fiecare copil este aparte și unic.

Nu-ți compara copiii între ei. Apreciază-i pentru personalitățile lor diferite, pentru talentele lor, pentru punctele lor forte și pentru punctele slabe deopotrivă! Nu folosi etichete: sportivul, inteligentul, artistul etc. Altfel, îi închizi într-o categorie și le limitezi potențialul, întrucât există riscul să se conformeze imaginii pe care le-o impui.

Compararea copiilor este un lucru extrem de nociv pentru echilibrul dintre frați, care va avea repercusiuni pe termen lung. Comparația nu este dreaptă, spune un proverb. Uneori, frații te fac fericit și te susțin, alteori, sunt infernali. Comparațiile provoacă gelozie, rânchiună, o stimă de sine defectuoasă, iar problemele durează, deseori, toată viața. Mulți adulți merg la psiholog din motive legate de relațiile toxice pe care le au cu frații lor.

Nu fi la originea unor astfel de probleme, prin observații care par inofensive. Dimpotrivă, încurajează-ți copiii să fie cea mai bună versiune a lor, nu o simplă copie a fratelui sau a surorii lor. Vor avea relații afective mai puternice și vor deveni niște adulți mai înfloritori dacă-i respecti cu tot cu diferențele lor.

SFATUL MEU : respectă-ți copiii cu tot cu diferențele lor și învață-i să se respecte reciproc. Dacă se ceartă, poziționează-te ca mediator, ascultă faptele, apoi ajută-i să găsească soluții pentru rezolvarea conflictului. Dacă ei încep să se bată, desparte-i și apoi, după ce se calmează, adoptă aceeași strategie de rezolvare împreună a problemelor.

Regula de bază

Trebuie neapărat evitate comparațiile între frați, deoarece acestea fragilizează relațiile dintre copii și stârnesc gelozie și răchună. De asemenea, au efecte nefaste nu doar pe durata

copilăriei, ci și mai târziu, în viața de adult. Nu fi la originea unei rivalități între copiii tăi! Ai grijă să nu-i iei partea unuia dintre ei, cu pretextul că este mai „cuminte” decât celălalt...

ACTIVITATE

„Da” cooperării, „nu” competiției

Încurajează-l pe fiecare dintre copiii tăi să-și dezvolte potențialul propriu: organizează activități necompetitive, de colaborare, în care se pot crea

legături (grădărit, gătit etc.), arată-le celor mari că pot avea de câștigat dacă-i ajută pe cei mici, felicită-i când colaborează și se ajută reciproc.



24. Tu ești sportivul familiei!

„Tu ești sportivul; tu ești intelectualul; tu ești ca mama; tu ești neîndemânatic” etc. Categorisirea este tot atât de nocivă precum comparația. Nu-i impune copilului tău o matriță pe care trebuie să se muleze.

De ce?

Dacă procedezi astfel, îi sufoci potențialul copilului tău, pui în mișcare niște mecanisme de reprezentare a lui însuși și a abilităților sale care nu-i vor permite să înflorească. Va avea tendința să-și atribuie eșecurile sau succesele exclusiv limitelor sau talentelor sale înăscute, în detrimentul efortului, al perseverenței sau al unor strategii adecvate. Bineînțeles, fiecare are punctele sale forte și slabe, dar nu trebuie să creadă într-un mit al „darului” și al calităților sale imuabile. Fiecare individ are resurse unice și poate înflori într-un singur domeniu dacă i se oferă posibilitatea de a explora și de a înțelege importanța disciplinei și a efortului în atingerea unui obiectiv.

În plus, în cazul fraților, aceste reprezentări rigide ale fiecărui copil le pot afecta negativ relațiile. Pot naște gelozii de durată, care vor submina legăturile dintre copiii tăi. De altfel, nu sunt rare cazurile de adulți care,

în timpul crizelor familiale, își aruncă unul altuia reproșuri legate pe experiențe îndepărtate, dar încă dure-roase, cauzate de comparații și de alte categorisiri ale căror obiect au fost în copilărie... Gândește-te bine, pentru a-ți înfrâna orice dorință de a face comentarii de tipul acesta. Dacă reușești, copiii tăi vor fi niște adulți mai puternici și mai echilibrați.

SFATUL MEU

Evidențiază punctele forte ale fiecăruia dintre copiii tăi. Nu-i categorisi și nu impune o ierarhie („Bine, ție-ți place sportul, dar ar fi mai bine să-ți placă cititul!” etc). Arată același interes față de activitățile și pasiunile fiecăruia. Încearcă să creezi o legătură prin activitățile care ar putea fi pe placul tuturor fraților; încurajează-i să împărtășească timp de calitate. Acordă importanță momentelor petrecute împreună în viața de zi cu zi, precum mesele, sarcinile comune, anumite ieșiri... Acestea întăresc sentimentul de apartenență la entitatea familială.

25. Nu este rău, dar se putea și mai bine!

Dacă un compliment pe care i-l faci copilului tău este urmat imediat de un „dar”, atenția i se va îndrepta exclusiv asupra aspectului negativ, în dauna celui pozitiv.

Consolidarea pozitivă este pierdută pe loc. **Este important să scoți în evidență succesele copiilor tăi, ca să capete încredere în ei înșiși și în abilitățile lor.** Nu e rău să fii exigent, dar cu măsură. Dacă totul se concentrează asupra succesul școlar, poate exista riscul unui efect întârziat care-l face pe copil să dezvolte o „anxietate de performanță”, afectându-i succesul ulterior. Încurajează reușita, dar nu o minimizează. Nu aștepta întotdeauna mai mult de la copilul tău.

Motivează-ți copilul

Copilul tău trebuie să învețe importanța efortului și a perseverenței, acestea fiind componente esențiale ale motivației. Dar, punând ștacheta prea sus, prea repede, îl vei descuraja, va avea impresia că nu va reuși niciodată cu adevărat și că nu va putea să-ți îndeplinească așteptările. Va gândi că toate eforturile sale sunt inutile, din moment ce, indiferent de ce face, nu va putea niciodată să te mulțumească,

De asemenea, trebuie să afle că nu poate fi cel mai bun tot timpul, dar că munca, disciplina și efortul îl pot ajuta să-și atingă – și chiar, uneori, să depășească – obiective care-i sunt accesibile.

Încurajează-ți copilul să obțină rezultate bune, dar evaluează-ți cu regularitate propriile exigențe. Dacă ai așteptări nerealiste de la copilul tău, dacă nu te arăți niciodată mulțumit, acesta va fi afectat negativ, iar stima de sine și motivația îi vor scădea.

Respectă-ți copilul pentru ceea ce este. Este bine să ai obiective și ambiții, cu condiția ca acestea să fie realiste. Fiecare efort, fiecare progres trebuie susținut și încurajat.

Nu fi tiranic și, mai ales, nu compara rezultatele școlare între frați. Vei naște gelozie și resentimente, adevărate otrăvuri în relațiile familiale.

26. Nu ești în stare, așa-i?

„Și totuși, era simplu. Să aranjezi prosoapele într-un sertar, să-i dai de mâncare pisicii etc. Dar nu mă pot aștepta la un ajutor, nici măcar pentru lucruri elementare! Mai bine fac totul singur, pentru că, altfel, se alege praful. Nu se poate, totuși, să fi atât de neîndemânatic.“

Ești pe un teren alunecos. Te enervezi deoarece copilul tău nu știe sau nu vrea să ajute. Ai impresia că trebuie să te ocupi tu de toate, altfel nu face nimeni nimic. Asta te stresează și mai tare, devii nervos și frustrat de această lipsă de considerație. Dar, în realitate, strategia ta nu este bine adaptată. Și totuși, cu o altă abordare, vei obține rezultate mult mai bune.

Cum se procedează

Dacă ai pur și simplu nevoie ca, uneori, copilul tău să știe să realizeze anumite sarcini, trebuie să o iei încetul cu încetul. Întâi, arată-i cum se face treaba respectivă, apoi roagă-l s-o îndeplinească, asigurându-l că va beneficia de susținerea ta activă – pe care o vei retrage treptat, pe măsură ce se va descurca singur. Nu uita să-l încurajezi și să-l recompensezi când execută sarcina respectivă.

Această tehnică pedagogică bazată pe acordarea unui sprijin este foarte eficientă în diverse procese de învățare.

Copilul beneficiază de susținerea și de îndrumarea unui adult experimentat;



Învăță prin imitație, de-a lungul interacțiunilor. Astfel, poate să dezvolte competențe, să-și evalueze progresiv performanța și să devină repede autonom. Această investiție minimă, care-ți va lua ceva timp, va fi foarte benefică pe termen lung, deoarece copilul tău își va asuma anumite responsabilități în funcție de vârsta lui. Va fi mai sigur pe el, mai independent, fiindcă se va

bucura să contribuie la viața casnică. De asemenea, își va consolida stima de sine și sentimentul de apartenență. Responsabilizându-l, te vei elibera de sarcinile simple, ceea ce-ți va permite totodată să ai mai multe momente de calitate în familie.

Bineînțeles, trebuie să ții cont de nivelul de dezvoltare al copilului. Între 3 și 5 ani, responsabilizează-ți copilul încredințându-i sarcini simple. După această vârstă, sub supravegherea ta, copilul te va putea ajuta la sarcinile mai complexe.

Totul va fi bine dacă vei recurge la aceste tehnici care contribuie la o bună dezvoltare a copilului, fiindcă acesta devine conștient că ia parte la viața de



familie – nu că realizează, împotriva voinței sale, sarcini care ar trebui fie ale tale.

ACTIVITĂȚI Activități de responsabilizare

ÎNȚRE 3 ȘI 5 ANI:

Amplasează niște coșuri mari în care copilul trebuie să învețe să-și aranjeze jucăriile în anumite momente (de exemplu, înainte de culcare).

Învață-l să-și pună hainele murdare într-un coș.

Arată-i cum să te ajute să pui masa (șervețelele, tacâmurile). Arată-i cum să ude plantele (sub supravegherea ta).

ÎNȚRE 5 ȘI 8 ANI:

Arată-i copilului tău cum să hrănească animalele.

Arată-i cum să-și facă patul.

Implică-l în prepararea unui fel simplu de mâncare, ce nu necesită gătit etc.

27. Eu, la vârsta ta, eram capabil să fac astfel de lucruri!

Nu este o idee bună să te compari cu copilul tău. Este un reflex care ne poate părea firesc, dar fiecare individ este unic. Acest tip de observație depreciativă nu aduce nimic constructiv și-i poate știrbi copilului tău stima de sine. Nu te prezenta ca un model de perfecțiune, ci mai bine învață-ți copiii că toată lumea întâmpină dificultăți și că trebuie să învețe diferite tehnici pentru a le depăși. Arată-le că ai încredere în abilitățile lor.

În cazul în care copilul tău are probleme la școală sau legate de abilitățile sale sociale, dacă nu este suficient de autonom etc., înainte de orice altceva, ascultă-l. Încearcă să înțelegi situația, nu emite judecăți de valoare. Nu te lăsa pradă mitului „darul înnăscut și atât”. Mulți oameni de succes au făcut eforturi susținute și au întâmpinat numeroase obstacole, pe care au învățat să le doboare.

Nu trebuie minimalizată importanța învățării, a efortului, a perseverenței, a căutării de strategii pentru a depăși dificultățile. Trebuie să știi să acționezi în etape și să adopți tehnici simple de rezolvare a problemelor, asigurând sprijinul emoțional necesar, indispensabil pentru motivație.



Învăță-ți copilul să aibă încredere în el

TREI MICI MOMENTE PLĂCUTE...

Dacă nu are încredere în el, ajută-ți copilul antrenându-l să rețină aspectele pozitive de peste zi. De exemplu, când se întoarce acasă, după-amiaza, roagă-l să menționeze trei lucruri pe care a reușit să le facă sau trei lucruri plăcute care s-au întâmplat în timpul zilei. Această tehnică dezvoltă reflexe ale gândirii pozitive. Pentru a-l ajuta și mai mult, îl poți ruga să deseneze (sau să reprezinte pe o tablă, cu autocolante colorate) clipele plăcute, micile sale reușite. Activitatea creativă legată de punerea în pagină și în cuvinte a acestor momente îi va consolida gândirea pozitivă.

ANTRENAMENT PRIN AMUZAMENT

În cazul în care copilul tău duce lipsă de autonomie în interacțiunile sociale, îl poți ajuta organizând mici scenete. De exemplu, dacă nu îndrăznește să-i ceară ajutor cadrului didactic la școală, imaginați-vă împreună cum ar putea suna acest dialog, în mod relaxat și amuzant, apoi repetați-l, tot împreună. Astfel, îi oferi o bază de la care va putea porni când se va afla într-o situație reală. Se va simți liniștit și încurajat să facă pasul.

Ascultându-ți copilul și observându-l cu răbdare, vei descoperi, probabil, și alte situații sociale problematice pe care le veți putea rezolva cu ajutorul unor scenete simple, având ca teme invitarea unui coleg de clasă, formularea unei cereri la școală etc.

micile
mele
bucurii

3



28. Învățătura nu este pentru tine!

Cu aceste cuvinte, îți fereci copilul într-o categorie imuabilă, îl înveți că eșecul școlar este inevitabil. Or, performanța sa, traiectoria școlară, ritmul de învățare depind de un număr mare de factori.

În primul rând, încearcă să înțelegi natura dificultăților școlare ale copilului tău, discutând cu cadrele didactice, consultând specialiștii. Fă un bilanț constructiv. **Nu-i submina încrederea copilului tău**, cu siguranță este deja pusă la încercare de rezultatele sale slabe. Învăță să fii pedagog când îi verifici temele.

Spunându-i copilului tău că nu este „făcut pentru învățatură”, îi consolidezi sentimentul de neputință în fața dificultăților și crești șansele să renunțe la orice efort. Nu va învăța nici să persevereze, nici să-și îmbunătățească strategiile, nici să depășească greutățile. Din contră, tu trebuie să-l încurajezi.

Mai mult, nu ar fi imposibil ca, în mod surprinzător, copilul tău să aibă competențe care nu sunt apreciate la școală, dar care-i vor permite să înflorească și să-și găsească până la urmă drumul. Ajută-l să-și lărgască aria de interes și să-și cultive pasiunile, care pot să fie motoare puternice pentru progres și chiar să catalizeze învățarea școlară.

SFATUL MEU : dificultățile școlare se datorează unui număr mare de factori complecși.

- Nu judeca, ci caută, înainte de orice, să înțelegi și să găsești soluții.
- Ajută-ți copilul să-și dezvolte pasiunile, să-și cultive talentele.
- Dezvoltă-i puterea de muncă, încurajează-l să persevereze.

1. Creează o ambianță propice învățării. În cazul sarcinilor școlare, asigură-te că nu există surse de distragere, astfel încât copilul să poată fi cât mai atent. Încearcă să împiedici apariția tensiunilor. Respectă-i ritmul de învățare, apreciază-i micile succese: copilul tău va găsi atunci surse de motivație și va fi mai capabil să persevereze.

2. Folosește un limbaj adaptat nivelului de dezvoltare al copilului. Reia cerințele pe rând, una câte una, reformulându-le dacă este nevoie. Exprimă-le simplu și clar, câte o cerință odată. La sfârșitul fiecărei etape, pune-i întrebări ca să verifici dacă a înțeles corect.

3. Dacă este posibil, recurge la suport vizual sau tactil. Deseori, un astfel de material facilitează învățarea și memorarea (desene, scheme, corelarea unor obiecte similare, adăugări sau sustrageri prin manipularea obiectelor, învățarea literelor alfabetului formându-le din plastilină etc.). Procedând astfel, îi arăți copilului că există alternative, strategii care-l pot ajuta să obțină rezultate bune. Pentru a varia materialele, cumpără-i caiete de lucru bune, pune-l să-și învețe lecțiile sub formă de cântece, de desene etc. Pornește întotdeauna de la un punct pe care copilul îl cunoaște și-l înțelege deja, pentru a construi cunoștințe noi.



29. Devii un elev mediocru!

Copilul tău se descurca bine la școală și avea note bune, dar acum, iată că pare să-și fi pierdut brusc motivația. Ești dezamăgit și crezi că, făcându-i morală, îl vei readuce pe calea cea dreaptă. Dar remarca ta, chiar dacă nu neapărat rău intenționată, este nu doar ofensatoare, ci și ineficientă.

Cum se procedează

Întâi de toate, încearcă să înțelegi. Este totul în ordine la școală, în familie? Cum se simte copilul tău din punct de vedere social? Se simte exclus, marginalizat? Este ținta batjocurii sau, eventual, a hărțuirii? Este important să analizezi situația din toate unghiurile.

Ajută-ți copilul să verbalizeze, să explice cum se simte, ce este și ce nu este în regulă. **Încearcă să stabilești împreună cu copilul tău cum îl poți ajuta.** Problemele școlare nu sunt simpla oglindire a unei lipse de competențe, iar traiectoriile nu sunt liniare. Copilul tău nu „devine” un elev mediocru, ci întâmpină dificultăți pe care trebuie să încerci să le identifici.

Ai grijă să nu-ți pedepsești copilul când încep să-i scadă notele. Sancțiunea ta doar ar înrăutăți situația, copilul ar putea să se simtă vinovat, să nu mai facă eforturi, să se închidă în tăcere. Multe alte motive îi pot afecta rezultatele școlare.

Ascultă-l înainte să-l judeci, contactează cadrele didactice pentru a afla mai multe informații; dacă nu obții un răspuns satisfăcător, fă o programare la un psiholog specializat.



30. Și ceilalți cât au luat?

Când ai spus asta, nu ai avut o intenție rea. Credeai doar că-ți stimulezi copilul, că-l determini să facă eforturi suplimentare, deoarece întotdeauna este loc de mai bine.

Dacă faci în mod constant comparații, copilul tău va avea impresia că nu va putea niciodată să te mulțumească. Aceasta nu-l va motiva în plus, ci dimpotrivă, îl va descuraja și-i va genera o anxietate potențial distructivă. Stabilirea unor obiective pe care copilul tău nu este capabil să le atingă într-un anumit moment al traiectoriei sale nu-l va ajuta.

Factorii afectivi joacă un rol major în motivația școlară, iar copilul tău, pentru a-și susține eforturile, are nevoie să creadă în capacitatea sa de a reuși. Trebuie să învețe să-și îmbunătățească strategiile pentru a-și atinge obiectivele, să înțeleagă valoarea efortului și a perseverenței, fără însă a se compara cu ceilalți.

Dacă rezultatele copilului tău sunt satisfăcătoare, de ce vrei să-l compari cu alții? Fiecare copil are ritmul lui. Important este să-i placă să învețe și să descopere. Faceți activități ludice care să-i stimuleze curiozitatea, implică-l în activități de „descoperire”, cultivă-i propriile centre de interes și laudă-i eforturile.

Un copil care devine încet-încet conștient de limitele și de capacitățile sale fără să se compare cu alții este mai echilibrat din punct de vedere afectiv și poate găsi căile către succes. Reține că abilitățile copiilor nu sunt statice, ci dimpotrivă, sunt dinamice și pot suferi modificări.

DE REȚINUT

Nu-ți compara copilul cu alții, fiindcă nu așa îl vei ajuta să aibă rezultate mai bune. Apreciază-i eforturile și încurajează-l să-și găsească propriul drum.

31. Ai grijă, o să te îngrași!

Fără îndoială, nu ai altă intenție decât să veghezi la menținerea sănătății copilului tău. Ai grijă, totuși, să nu-ți proiectezi asupra lui propriile tale îngrijorări corporale.

Dacă nu ți-ai rezolvat problemele cu propriul corp, dacă faci o fixație pe regim în loc să te preocupe să aveți o igienă de viață sănătoasă, o alimentație echilibrată și activități sportive, copilul tău riscă să dezvolte și el o atitudine ambivalentă în ceea ce privește mâncarea. Se va simți vinovat sau poate chiar rușinat când îi este foame.

Cum se procedează

Este mai bine să lași deoparte orice discurs negativ. Ajută-ți copilul să-și asculte propriile semnale de foame și de sațietate; ajută-l să-și regleze poftele. Dacă are o poftă mare de mâncare și acest lucru te îngrijorează, dă-i, de exemplu, la începutul mesei, alimente care trebuie mestecate (crudități, morcov ras, salată etc.), pentru a-i încetini ritmul și pentru ca semnalele de sațietate să funcționeze. Învăță-l să deosebească foamea de pofa de a mânca.

SFATURI

Atenție la angosasele alimentare!

Nu-i impune restricții sau un regim copilului tău dacă este puțin mai rotundor. Oferă-i alimente cu puține calorii la începutul mesei, găsește rețete sănătoase și amuzante pentru a-l face să mănânce mai multe legume, de exemplu, și supraveghează-i indicele de masă corporală împreună cu medicul său curant.

Este important să nu-ți proiectezi angosasele corporale asupra copilului. El simte și absoarbe tensiunile, inclusiv pe cele legate de raportarea părinților săi la mâncare. Dacă ții dietă, păstrează-o pentru tine. În cazul în care copilul te vede suindu-te întrupe pe cântar, poate dezvolta o imagine corporală negativă.

Comentariile pe care le faci în legătură cu greutatea lui doar îi vor amplifica neliniștea și-i vor afecta stima de sine. Rolul tău este să-i ghidezi alegerile alimentare. Nu vorbi despre dietă. Pune în mișcare o susținere activă, având întotdeauna hrană sănătoasă la dispoziție și încurajând activitatea fizică.

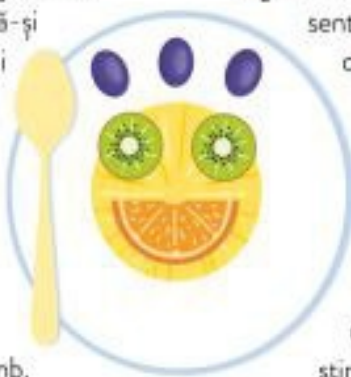
32. Mănâncă, n-ai de ales!

Fortărea unui copil să mănânce un aliment poate să creeze o atmosferă tensionată la masă și să provoace o serie de blocaje. Copilul trebuie să învețe să guste din toate alimentele. Roagă-l întâi să încerce, și mai vedeți după aceea. Învață-l să descopere o gamă largă de produse pentru a-l obișnui cu gusturile noi. Mănâncă de toate; astfel, va avea mai multe șanse să facă și el la fel.

Dacă-ți obligi copilul să mănânce ceva ce urăște cu toată ființa, este posibil să-i creezi o respingere de durată prin această constrângere. Ca toți copiii, și al tău vrea să-și rezerve dreptul să nu-i placă anumite alimente (varza de Bruxelles sau andivele, de exemplu), dar dacă, în rest, are o alimentație variată, nu ai motive de îngrijorare. Este o chestiune simplă de echilibru. În schimb, dacă refuză sistematic un tip de aliment (legumele, carnea), va trebui să dai dovadă de creativitate.

Cum se procedează

Trezește-i simțurile copilului tău făcându-l să participe la gătit și încurajându-l să vorbească despre sentimentele sale, pe parcurs. Implică-l în realizarea anumitor rețete culinare destul de simple; de asemenea, roagă-l să descrie culorile, aromele, texturile, să aleagă modul de prezentare. Această stimulare senzorială îi va dezvolta o mai bună apreciere a mâncării.



ACTIVITATE

Alimentație colorată

Învață-l să guste din toate, transformă mesele în momente ludice. Ca să-i placă copilului tău legumele, folosește-ți imaginația, fii creativ. O prezentare amuzantă, amestecurile de legume de culori diferite, cu paste sau orez, piureurile multicolore au șanse mai mari să fie apreciate.

33. Nu atinge, e murdar!

Este important pentru copilul tău să dezvolte o relație sănătoasă cu propriul corp. Copilul mic va începe să-și exploreze corpul, senzațiile și sexul propriu încă de la vârsta de aproximativ 3 ani, uneori chiar înainte, fără să știe ce este sexualitatea și fără să înțeleagă, desigur, ceea ce semnifică.

Copilul observă pur și simplu, atunci când atinge anumite părți ale corpului său, că senzațiile sunt amuzante sau plăcute. Este un comportament natural, care nu trebuie demonizat. Nu-i băga în cap că orice are legătură cu sexul lui este „murdar”: există riscul să-i compromiți dezvoltarea ulterioară dacă asociază sexualitatea, încă de la o vârstă fragedă, cu un sentiment de vinovăție.



Cum se procedează

Trebuie să-l înveți noțiunea de intimitate: are dreptul să se atingă, nu este ceva murdar, ci personal, deci o poate face în intimitatea camerei lui, când este singur. **Nu emite judecăți de valoare.** Profită, totuși, de această ocazie pentru a-l face să înțeleagă, folosind cuvinte simple, că nimeni nu-i poate atinge corpul fără consimțământul lui.

SFATUL MEU : dacă este delicat pentru tine să deschizi subiectul, roagă-ți partenerul să te ajute sau apelează la un specialist care te va putea ajuta să-ți examinezi propriile credințe în acest domeniu, pentru a-ți îndruma mai bine copilul.

34. Să nu ai niciodată încredere în ceilalți!

Într-adevăr, copilul tău trebuie să învețe să pună niște bariere sociale între el și străini. Și totuși, nu e cazul să-l lași să creadă că orice persoană este rău intenționată. Dacă exprimi neîncetat această neîncredere, el va deveni suspicios față de ceilalți și va întâmpina dificultăți în a stabili relații sănătoase.

Încrederea se acordă în funcție de situație, iar pe acestea trebuie să învățăm să le evaluăm de-a lungul întregii vieți. Ideea nu este să o acorzi orbește și nici s-o refuzi sistematic, ci mai degrabă să înveți să analizezi diferitele situații, să judeci de la caz la caz.

Trebuie să găsești echilibrul și să știi când și cum să ai încredere sau să ții garda sus. Pentru a-ți ajuta copilul, te poți juca cu el construind scenarii sociale, astfel încât să poată distinge mai bine contextele și împrejurările.

ACTIVITATE Ipoteze

Exemple:

„Ce faci dacă o persoană necunoscută vine la tine și-ți oferă bomboane?”

„Ce faci dacă o persoană necunoscută te invită în mașina sa?”

„Ce faci dacă un coleg de clasă te minte tot timpul sau nu-ți dă niciodată înapoi lucrurile pe care i le împrumuți?”

Variind întrebările și situațiile, îți ajuți copilul să verbalizeze, să explice de ce ar reacționa diferit în funcție de împrejurări și de persoane. Îl vei învăța să-și dezvolte treptat capacitatea de a judeca cu propria minte – o cheie pentru echilibrul său actual și viitor.

35. Fă un efort, vorbește cu ceilalți!

Introversiune, timiditate sau anxietate socială? Este important să facem deosebirea între aceste trei aspecte. Comportamentul și preferințele copiilor tăi în materie de sociabilitate variază. Nu toate sunt neapărat problematice.

Introversiunea nu este întotdeauna semnul unei incapacități de a construi relații sociale. Introvertit este copilul care are o lume interioară bogată, care se retrage pentru a-și încărca bateriile și căruiia îi fac plăcere activitățile solitare: desenhul, muzica, cititul, dar care are totodată capacitatea de a interacționa cu ceilalți atunci când și-o dorește. Introvertitul analizează și observă înainte de a participa. Să-l silești să interacționeze și să-l împiedici să aibă momentele lui de intimitate este o idee proastă: va deveni iritabil. După o întâlnire cu alții, are nevoie să fie singur; este important să-i respecti sensibilitatea.

SFATUL MEU : facilitează interacțiunile în situații necompetitive, în afara școlii, deoarece acolo procesul de categorisire și stereotipia sunt frecvente și, de multe ori, greu de suportat, mai ales în cazul copiilor anxioși și timizi.

În cazul în care copilul tău vrea să se joace singur înseamnă că așa a ales el, și nu este neapărat un lucru îngrijorător. Este dreptul său; e suficient să te asiguri că activitățile lui sunt echilibrate și-i permit cu adevărat dezvoltarea personală și introspecția (navigarea pe internet, jocurile pe tabletă sau uitatul la televizor se pot dovedi, într-adevăr, strategii de evitare, și nu de căutare a unor momente cu și pentru sine).

Cât despre copiii timizi și anxioși, aceștia au tendința să evite sau să refuze interacțiunile. Le este frică să se implice și se tem de judecata celorlalți. În timp, acest comportament poate încetini dezvoltarea abilităților sociale și se poate chiar transforma în fobie. Pentru a preveni această eventualitate, nu trebuie în niciun caz să obligi copilul, ci să-i facilitezi inserția socială și să-l ajuți să capete încredere în el.

Cum se procedează

Gândește-te întâi la lucruri simple, precum vizitele în parc, unde, deseori, copii care nu se cunosc colaborează și se joacă împreună.

Apoi lucrează progresiv cu copilul tău ca să se poată adapta și să învețe să-și gestioneze mai bine capacitatea de a interacționa cu ceilalți. Încurajează

activitățile necompetitive, desfășurate în grupuri mici, care conferă încredere, precum teatrul, limbajul corporal sau atelierele de artă plastică. Important este pentru copilul tău să învețe treptat să iasă din cochilie și din zona sa de confort și să-și amelioreze capacitatea de adaptare.

ACTIVITATE

Joc de rol: invit acasă un coleg de clasă

Dacă este timid, încurajează-l cu răbdare să-și dezvolte grupul de prieteni. Dacă nu îndrăznește să intre în discuție cu un alt copil, inventează o scenetă pe tema invitării la joacă, reproducând o posibilă situație reală, și învață-l să-și formuleze cererea. Astfel, va avea acces la un scenariu, care-i va reduce anxietatea și inhibițiile. Nu grăbi lucrurile, ține cont de progresele lui, chiar dacă sunt minime.

Când pleacă de la școală sau când merge în excursie cu clasa, nu te feri să i-o iei înaintea și să deschizi discuția cu ceilalți părinți; eventual, propune invitații, activități în comun desfășurate în aer liber. Copilul tău va învăța să-și amelioreze abilitățile sociale și va căpăta încredere în el. Dacă, în ciuda tuturor acestor eforturi, situația nu se îmbunătățește, mergeți la un specialist care-l va putea ajuta pe copilul tău într-un mod mai susținut.



36. Nu mai plânge, mai bine joacă-te pe telefonul meu!

Specialiștii în probleme legate de copilărie și dezvoltare au aceeași părere: atenție la ecrane și la noile tehnologii! Chiar dacă ne-au schimbat profund comportamentul de adulți, relațiile profesionale și intime, chiar dacă luptăm uneori împotriva stresului pe care îl induc și constatăm că avem „dependențe” față de acestea, totuși, noile tehnologii nu au avut o influență majoră asupra dezvoltării noastre. Nu este valabil și în cazul copiilor noștri.

Generațiile anterioare au fost avertizate în legătură cu televizorul, a cărui vizionare trebuia limitată, din tot felul de motive: lipsa activității fizice, pasivitatea, riscul de dependență excesivă, autoizolarea etc. **Prin intermediul ecranelor mobile, mecanismele sunt mult mai insidioase.**

În contextul răspândirii inovațiilor tehnologice din ultimii ani, care are o viteză mult mai mare decât capacitatea noastră de adaptare, încă ne mai ajustăm comportamentul. Dar nu trebuie să fim nici alarmiști, nici paseiști. Noile tehnologii ale informației și ale comunicației își au locul în prezent și nu ne putem întoarce în trecut. În schimb, este esențial să știm să le folosim cu chibzuință și să înțelegem care este impactul potențial al utilizării lor excesive asupra dezvoltării copilului.

De ce?

Copilul mic trebuie să se dezvolte la nivel motor, senzorial, emoțional, intelectual. Trebuie să descopere lumea, să simtă, să vadă, să audă, să atingă, să guste, să mănuiască, să se miște, să interacționeze cu ceilalți, să stabilească relații sociale, să se joace, să-și imagineze...

SFATUL MEU

Rezolvă-ți propria dependență de telefon. Trebuie să știi să-ți pui deoparte mobilul și să dialoghezi cu copilul tău. Aceste interacțiuni sunt fundamentale pentru legătura socială, pentru dezvoltarea emoțiilor, a limbajului, a intelectului. Telefonul tău nu este părinte substitut. Mai mult, în cazul în care copilul tău vede că ai tot timpul ochii ațintți asupra mobilului, s-ar putea să-și închipuie că el nu este la fel de important ca acest obiect central care îți captează toată atenția. De asemenea, ar putea dezvolta și el o formă de dependență excesivă față de acest obiect.

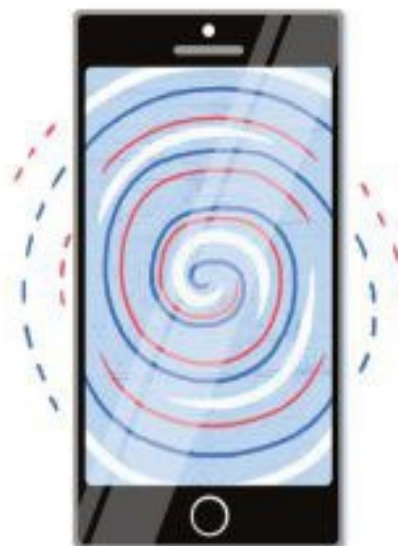
REGULI DE BAZĂ

- Petrece unele perioade din zi fără telefon.
- Nu îngădui telefoanele la masă, nici pentru adulți, nici pentru copii.
- Propune activități de descoperire, de explorare, de „punere în cuvinte” a lumii.
- În călătorii sau în deplasări, ia cu voi cărți de colorat, cu povești, joculețe de societate.
- Îți poți lăsa copilul să ia o cutie cu figurine, ca să poată inventa povești și interacțiuni între personajele respective.
- Toate aceste activități îi stimulează dezvoltarea. Un copil pe care-l obișnuiești cu astfel de ocupații va avea o lume interioară mai bogată și o dezvoltare mai echilibrată decât un copil care nu interacționează cu lumea și care se mulțumește să se uite la un ecran de telefon.

Toate aceste activități sunt indispensabile pentru a asigura o dezvoltare globală echilibrată.

etc. Trebuie să încurajezi stimularea senzorială.

Când copilul tău mic se uită la un ecran de telefon, nu face nimic din toate acestea. În Canada și în Statele Unite ale Americii, numeroși experți recomandă pentru copiii cu vârsta sub 2 ani să nu fie expuși ecranelor. După această vârstă, orice utilizare trebuie riguros controlată și limitată în timp. Așadar, în loc să alegi această soluție facilă, mai bine optezi pentru alte strategii. Întâi, calmează-ți copilul (vezi tehnicile de recunoaștere și de gestionare a emoțiilor), apoi încurajează-l să observe lumea din jurul lui. Roagă-l să descrie ce vede, ce simte, ce atinge



37. Ești dependent, ajunge!

În cazul în care copilul folosește în mod excesiv noile tehnologii, nicidecum această mustrare nu va schimba situația. Pentru a garanta un echilibru al vieții, trebuie stabilite reguli clare și simple, care să-l împiedice să se lase acaparat.

Timpul în exces pe care-l petrec copiii cu noile tehnologii (la computer, pe tabletă, pe smartphone etc.) este un motiv tot mai frecvent al consultării specialiștilor. Un adevărat proces neuropsihologic se pune în mișcare când se folosesc ecranele în exces, care este asemănător cu dependența.

Tableta este contraindicată în cazul copiilor de până la 6 ani. Un timp, s-a crezut că poate avea un potențial educațional datorită interactivității, dar, în realitate, aceasta sporește tulburările de atenție, întârzie apariția limbajului și dăunează unei socializări adaptate. Copilul mic trebuie neapărat să învețe să descopere lumea cu propriul corp și prin intermediul simțurilor sale pentru a dobândi și a-și dezvolta abilitățile

psihomotorii (mănuirea și manipularea obiectelor, echilibrul, coordonarea etc.).

Întâi de toate, stabilește niște reguli de bază în căminul tău. Pe urmă, propune-le copiilor tăi, de la o vârstă cât mai fragedă, activități care să-i încurajeze să interacționeze cu lumea. Un copil care dezvoltă o gamă largă de activități și de abilități va fi mai puțin expus riscului de a deveni „dependent” de noile tehnologii. Nu trebuie diabolizate ecranele, în schimb, trebuie propusă o utilizare limitată și găsit un echilibru între activitățile fizice, activitățile de joacă și activitățile de socializare: mănuire, confecționare de obiecte, „descriere în cuvinte a lumii” etc.

ACTIVITATE

Leșirea din orice ecran

Pentru a încuraja dezvoltarea creativității și a îmbunătăți capacitățile senzoriale și motrice, poți propune acasă activități simple și ieftine, prin care copiii tăi vor învăța să apuce obiectele, să le folosească, să construiască, să se joace cu formele, culorile, să asculte ritmuri, să se miște, să descopere posibilități senzoriale de a explora lumea. Aceste sfaturi nu au menirea de a diminua importanța activităților în aer liber (sport, ateliere etc., în funcție de gusturile și de pasiunile copiilor), ci propun,

pur și simplu, alternative mai sănătoase și mai bogate în privința potențialului de dezvoltare și de educație decât simplele ecrane. Exemple:

Lucru manual: confecționarea unor obiecte din cutii de carton, hârtie colorată, autocolante, creioane colorate, culori, vopsea, plastilină, aluat sărat (chiar și mai economic, din făină, apă și sare), grădinarit, gătit.

Activități de descoperire și de memorare: litere magnetice pentru descoperirea alfabetului și a sunetelor, modelarea literelor din aluat (ajută la memorare), jocuri educative de corelare (punerea la un loc a obiectelor care se aseamănă), jocuri de calcul și de memorare.

Activități de dezvoltare a abilităților spațiale: jocuri de construcție, puzzle-uri, cuburi și forme, mașini etc.

Activități de dezvoltare verbală: cărți de citit în grup, caiete de lucru, personaje (păpuși, figurine cu care copilul poate crea un univers fictiv).

Activități de rezolvare a problemelor: puzzle-uri, jocuri de logică și de societate.

Activități de dezvoltare a interacțiunilor sociale: jocuri de societate, vizionare activă și colectivă a anumitor emisiuni educative etc.

Activități motorii: muzică și ritm, dans, jocuri de coordonare și de echilibru.

REGULI DE BAZĂ

- Dacă lași un copil să se uite la televizor de la vârsta de 2 ani (la o emisiune educativă, de exemplu), stai cu el și roagă-l să spună ce vede, ajutându-l astfel să-și dezvolte limbajul.
- Între 2 și 5 ani, timpul maxim petrecut în fața ecranelor trebuie să fie de o oră pe zi.
- Nu îngădui folosirea ecranelor în timpul mesei (nici măcar adulților).
- Amenajează spații dedicate noilor tehnologii și altele „fără ecrane”: bucătărie, sufragerie, locuri de socializare și discuții, dormitor.
- Nu-i da copilului tău o consolă personală pentru jocuri video; dacă-i îngădui jocurile, alege-le pe cele care se joacă în grupuri și favorizează interacțiunile sociale.
- Toate ecranele trebuie închise cu cel puțin o oră înainte de culcare, deoarece provoacă tulburări de somn prin stimularea excesivă a creierului.
- Dacă copilul tău nu a împlinit încă 9 ani, nu-l lăsa să navigheze singur pe internet; după această vârstă, folosește un software de control parental.
- Nu-ți lăsa copilul să intre pe rețelele sociale înainte de vârsta de 12 ani.

38. Nu o vom scoate la capăt!

Ai probleme financiare care-ți provoacă multă neliniște, ba chiar anxietate. Dar, atenție, copiii tăi nu au nicio putere să redreseze situația. Deci nu trebuie să le dai prea multe detalii despre situația finanțelor tale, fiindcă ar putea să interpreteze că nu controlezi situația și să se sperie. Nu trebuie însă nici să-i protejezi excesiv, prefăcându-te că nu s-a schimbat nimic; stresul pe care ți l-ai provoca astfel i-ar cuprinde curând și pe copiii tăi.

Reguli de aur

- Nu rosti cuvinte anxiogene.
- Prezintă situația într-un mod pozitiv. Implică-ți copiii și responsabilizează-i, dar fără să-i neliniștești.
- Învață să nu mai consumi fără să vă gândiți. Evită cumpărăturile compulsive, încercând să-ți controlezi emoțiile.

- Fii creativ, învață-ți copiii să realizeze activități care nu necesită întotdeauna cumpărături: de exemplu, să observe natura (chiar și într-un parc urban), cu ajutorul unui îndrumar pentru copii împrumutat de la bibliotecă.

REGULI DE BAZĂ

- Va trebui să le explici clar și calm, fără să intri în detalii, că situația actuală necesită schimbarea anumitor obiceiuri. Vorbește-le pe un ton pozitiv: „Desigur, trebuie să reducem cheltuielile, dar mai ales să facem alte alegeri”.
- Explică-le cu calm copiilor tăi că, pe lume, există priorități. Învață-i să acorde mai multă importanță momentelor petrecute împreună decât obiectelor cumpărate. Astfel, îi înveți și valoarea timpului petrecut laolaltă, le oferi noțiuni mai bune despre importanța relativă a obiectelor, despre necesitatea unui echilibru între plăcerea de a consuma și bucuria de a trăi. Îi pregătești mai bine pentru o gestionare inteligentă a resurselor, la maturitate.

• Informează-te cu privire la activitățile organizate în orașul tău (lecturi și ateliere subvenționate pentru copii, de exemplu) pentru a le dezvălui și alte posibilități de a acționa, de a descoperi lumea, care nu sunt bazate pe consumul excesiv.



SFATUL MEU : preia controlul într-un mod activ, nu aștepta ca situația să degenereze.

ACTIVITATE

Să spui, să nu spui

EVITĂ SĂ SPUI	PREFERĂ, ÎN SCHIMB
„Nu vom mai putea merge la restaurant.”	„Vom lua masa acasă, ai idee ce-am putea găti?” „O să facem un picnic; ce pregătim bun să luăm cu noi?”
„Ai înnebunit? Nu-mi permit să-ți cumpăr pantofii aceștia!”	„Avem un buget de 150 de lei pentru pantofi, poți alege.”
„Of, nu asta! Vrei să nu pot plăti facturile?”	„Bun, cu bugetul pe care-l avem, ce alegem?”
„Nu-ți cumpăr plastilină pentru că este prea scumpă.”	„Vrei să-ți arăt cum putem face singuri plastilină?” (Din făină, sare și colorant, puteți face un aluat foarte ieftin, care-i va distra pe copii și pe care îl puteți coace, picta etc. fără să fie nevoie să cheltuiți o avere.)

39. Băieții/fetele nu fac asta!

Nu-ți închide copilul într-un cadru rigid, pentru că riști să-l împiedici să exploreze domeniile care-l interesează, dar care nu corespund normelor sociale.

De exemplu, nu-i interzice unei fete să se joace cu mașinuțele sau cu jocurile de construcție și nici unui băiat să se joace cu păpușile etc. Jocurile de construcție contribuie la dezvoltarea competențelor spațiale, în timp ce scenetele cu păpuși ajută la dezvoltarea limbajului. Prin urmare, este mult mai bine să oferi tipuri variate de jucării.

Pune-le în valoare hobby-urile, fie că se conformează sau nu convențiilor în materie de gen. Realizează tot felul de activități împreună cu copiii tăi, fără să le restrângi la activități pentru băieți/fete sau bărbați/femei. Este esențial să ai hobby-uri și pasiuni în viață, nu-i împiedica pe copiii tăi să le descopere pe ale lor.

Reguli de aur

- Nu-ți crește copiii după o viziune binară. Adoptă o poziție mai nuanțată, în care „natura” și „așteptările sociale” sunt distincte.
- Dacă ficei tale îi place un sport perceput ca fiind „rezervat băieților”,

dacă fiul tău este pasionat de o activitate „de fete”, nu-i împiedica să le exploreze. Ideea nu este să le interzici (de exemplu, împiedicând o fată să se joace cu ustensilele de bucătărie), ci dimpotrivă, să le lărgеști posibilitățile.

- Acasă, nu încuraja stereotipurile: copiii imită și asimilează ceea ce văd. Fii echitabil: de exemplu, nu le da sarcini gospodărești fetelor fără să le dai și băieților.

SFATUL MEU : nu-ți cantona copiii în roluri stereotipe, nu-i limita la jucării „de gen” care corespund unor categorii comerciale impuse, bazându-se pe o viziune conformistă asupra pasiunilor copiilor.

40. Mama/tata nu mă mai iubește, o să plece!

Este o misiune delicată să anunți un copil că părinții lui se vor despărți, așa că momentul trebuie pregătit cu grijă. Nu fi egoist, gândindu-te întâi la tine și la problemele tale de adult. Chiar dacă tu și partenerul tău nu vă mai înțelegeți, gândiți-vă la echilibrul copiilor voștri.

O despărțire anunțată cu calm, fiecare părinte făcând eforturi în interesul copiilor, va fi mai ușor acceptată decât un anunț brutal cu ocazia căruia te eliberezi în primul rând de propriile emoții. Copiii tăi nu sunt responsabili pentru această situație; nu trebuie să se simtă vinovați și nu au nevoie să cunoască natura rupturii voastre.

Ca să previi o perspectivă anxiogenă pentru copiii tăi, **trebuie să discuți cu soțul tău/soția ta și să pregătiți împreună modul în care veți proceda.**

Cu două, trei săptămâni înainte de separare, asigurați-vă că veți putea alocă acestui anunț tot timpul necesar. Anunțați împreună separarea care va urma; explicați cu calm ce se va întâmpla, cum vi se va reorganiza viața. Spuneți că nu vă mai înțelegeți și că nu veți mai locui împreună. Țineți cont de nivelul de înțelegere al copilului, dar nu-i dați informații care l-ar putea face să simtă că trebuie să ia partea unuia din părinți.

REGULI DE BAZĂ

- Nu-ți critica partenerul, nu-l acuza că nu te mai iubește.
- Anunțați calm, împreună, că viața comună nu mai este posibilă.
- Răspundeți la întrebările copilului referitoare la elementele factuale: cum se va reorganiza viața, ce alte obiceiuri se vor împământeni etc.
- Nu le dați copiilor voștri explicații de ordin sentimental referitoare la motivele intime ale despărțirii voastre. Nu au nevoie să le cunoască, aceste informații doar i-ar destabiliza și i-ar face să devină vulnerabili și îngrijorați.
- Dacă au fost multe certuri în casa voastră înainte, cu siguranță au simțit neînțelegerile dintre voi. Anunțul separării, calm și așezat, va facilita instaurarea unui alt cadru de viață, mai liniștit.

41. Spune-i tatălui tău/mamei tale că...

V-ați despărțit, copilul tău are acum două case și-și vede părinții în mod alternativ. Dar relația ta cu fostul soț/fosta soție este tensionată, iar comunicarea, foarte dificilă.

Cu toate acestea, copilul tău nu este nici mesager, nici mediator. Dacă ai să-i spui ceva important fostului partener dacă există o problemă sau un conflict, nu încerca să apelezi la copilul tău drept mijlocitor deoarece îl pui într-o situație foarte dificilă, în miezul unui conflict pentru care nu este răspunzător.

Încercând să-ți închei socotelile indirect cu fostul soț/fosta soție, îi pui pe umeri copilului tău o povară teribilă. Există riscul să fie sfâșiat de sentimentele sale de loialitate și de iubirea pe care i-o poartă fiecare din părinți săi și să se simtă vinovat de eșecuri.



REGULA DE BAZĂ

Copilul tău nu este nici mediator, nici confident. Nu-l transforma într-un instrument în relația ta cu fostul soț/fosta soție. În interesul lui, trebuie să-l protejezi de conflicte. Așadar, rezolvați-vă dezacordurile direct, între adulți.

Astfel, îi compromiți relațiile cu tine și cu celălalt părinte și, mai ales, echilibrul afectiv și reperele. Trebuie să-i îngădui să rămână loial fiecăruia din părinți, fără să-l influențezi.

Nimic nu este mai nociv, într-un divorț sau într-o separare, decât să tragă ambii părinți de copil, atribuindu-i roluri pe care el nu și le poate asuma. Această atitudine potențial distructivă va face ravagii pe termen lung. Apelează la un mediator familial dacă este nevoie, care să liniștească relațiile și să lucreze în interesul tuturor.

CÂTEVA REGULI SIMPLE DE PUS ÎN APLICARE	BIFEAZĂ
Asigură-te că, în mod permanent, copilul tău are un minimum de lucruri indispensabile în fiecare locuință. Astfel, vei preveni uitările, reproșurile și alte drame inutile.	☐
Încearcă să obții o coerență cât se poate de mare între cele două locuințe.	☐
Mentține o rutină cât mai normală, cu reguli de viață care garantează starea de bine și sănătatea copilului (ora de culcare, igiena, limita de timp petrecut în fața unui ecran etc.). Dacă este cazul, fă o listă care să poată fi afișată în fiecare locuință.	☐
Respectă programul de luare și de aducere a copilului. Dacă ai o urgență, comunică direct cu fostul tău soț/fosta ta soție, nu transmițe mesaje prin copil, căci l-ai putea expune astfel unor reacții neplăcute.	☐
Poartă-te civilizată când mergi să iei copilul sau să-l duci înapoi.	☐
Rezolvăți-vă dezacordurile între voi, adulții. Dacă nu reușești să comunici direct cu fostul partener, trebuie găsită o cale de mediere. Comunicarea scrisă, de exemplu. Dar nu apela la copil să-ți transmită mesajele verbal.	☐
Nu-ți critica fostul soț/fosta soție în prezența copiilor, iar în felul acesta vei încuraja relații mai pașnice, lipsite de sentimentul de sfișiere.	☐
Nu te opune unei decizii luate de celălalt părinte în absența ta (de exemplu, o vizită la un prieten etc.). Comunicați și stabiliți anumite reguli. Decideți împreună în ce cazuri este nevoie să vă consultați cu celălalt părinte înainte de a lua o decizie, de exemplu.	☐
Consultă un psiholog dacă nu ajungi la un acord cu fostul soț/fosta soție și încearcă să vezi dacă ar fi și el/ea de acord să facă același lucru, în interesul copiilor voștri. Concentrați-vă asupra găsirii unor soluții practice.	☐

42. Tata/mama are nevoie de tine

Părinții sunt responsabili pentru starea emoțională și starea de bine a copiilor lor, și nu invers. Copilul nu poate fi proiectat deodată într-un rol care îl depășește complet. Luarea în grijă, pe plan psihologic, a unui adult de către un copil este pur și simplu imposibilă.

Dacă întâmpini mari dificultăți cauzate de un eveniment din viața ta (boală, deces, divorț), caută sprijin la alți adulți sau la specialiști.

Copilul nu este substitutul unuia dintre soți. Trebuie să-l lași să-și trăiască viața de copil, explicându-i totodată problemele. Nu face schimb de roluri, respectă-i statutul de copil, nevoia de lipsă de griji și de joacă.

Înainte de orice, trebuie să-i explici în cuvinte simple, adaptate vârstei lui,

SFATUL MEU : dacă vezi că, adesea, copilul tău suferă și nu vorbește, cere ajutor din afară. Tratarea timpurie a situației îl va feri să intre în niște mecanisme relaționale problematice.

ce se întâmplă, fără să-i pui pe umeri responsabilitatea stării tale de bine. Relațiile dintre părinte și copii nu sunt simetrice.

Ajută-ți copilul să înțeleagă mai bine situația și să se exprime verbal. În contextul încercărilor vieții, suferința unui părinte îl afectează pe copil. Chiar dacă nu i-o ceri, copilul tău poate dori să te „protejeze”, stăpânindu-și propriile emoții. În acest caz, deseori, unui copil îi este mai ușor să se exprime în fața unei persoane neutre.



43. Ești exact ca tatăl tău/mama ta!

Dacă o spui ca pe un compliment, nu este nimic grav. Dar, în general, acest tip de remarcă este o critică voalată: o critică și o respingere a copilului tău, dar și a celuilalt părinte.

Rostind astfel de vorbe, îți lovești în mod dublu copilul: pe de o parte, îl ataci personal, pe de altă parte, îi ataci legătura cu celălalt părinte și dragostea pe care i-o poartă. Denigrarea celuilalt părinte are efecte foarte toxice. Copilul tău va întâmpina dificultăți în a ieși din conflictul loialității pe care i-l impui.

Implicit, îl forțezi, în realitate, să ia poziție, să-și revendice sau nu „asemănarea”. Procedând astfel, îl fragilizezi pe plan psihologic. Vorbele tale vor avea consecințe dăunătoare pe termen lung: stima de sine, construirea identității, echilibrul relațional.

Cum se procedează

Tu cu partenerul tău trebuie să vă rezolvați problemele, nu cu copiii tăi. Fii adult și matur, abține-te de la comentarii negative și de la sublinierea oricărei asemănări cu celălalt părinte. Indiferent dacă ai probleme în cuplu, dacă ești separat sau divorțat, denigrarea celuilalt părinte nu-ți va rezolva conflictele, în schimb, va avea consecințe dezastruoase asupra copiilor tăi. Îi pui în pericol încercând să-l compromiți pe celălalt părinte.

SFATUL MEU : dacă nu reușești să te eliberezi de resentimentele și să adopți neutralitatea, care e de preferat, mai bine apelezi la un specialist. Acesta te va ajuta să-ți depășești problemele și să-ți protejezi copiii.

44. Acum, tu trebuie să ai grijă de mama/tata!

Nu-l bloca într-o misiune imposibilă. Nu e exclus, de-a lungul vieții, să ai nevoie de asistență. Cu toate acestea, ajutorul nu trebuie să vină de la copilul tău, nu face confuzie între roluri.

Nu trebuie să-ți „parentifici” copilul. Copilul proiectat în rolul de părinte trăiește sentimente puternice de culpabilitate și are, adesea, o stimă de sine scăzută din cauza responsabilităților sale disproporționate. Această situație îi întârzie autonomia și-l poziționează într-o legătură de dependență afectivă periculoasă pentru echilibrul său.

Dacă ai pur și simplu nevoie de ajutorul concret al copilului tău în efectuarea anumitor sarcini casnice, arată-i întâi cum să procedeze, apoi oferă-te să-l susții activ, retrăgându-te încet-încet, pe măsură ce vezi că se descurcă singur, încurajându-l și recompensându-l pentru execuție.

Teoria schelelor

Această tehnică pedagogică este foarte eficientă în diverse procese de învățare.

Copilul care beneficiază de sprijinul și de îndrumarea unui adult experimentat învață prin imitație, de-a lungul interacțiunilor. Astfel, poate să-și dezvolte competențe, să-și evalueze treptat performanța și să devină rapid autonom.

SFATUL MEU : această investiție minimă a timpului tău va fi foarte benefică pe termen lung, deoarece copilul tău va prelua responsabilități pe măsură ce va crește. Relația cu copilul tău va deveni mai bogată, fiind consolidată prin interacțiune.



